Giáo sư - Tiến sĩ Huỳnh Ngọc Phiên
Tiến sĩ Trương Thị Lan Anh
Nguyễn Thị Bích Ngọc

Bí quyết Thành công Sinh viên

Cẩm nang thiết yếu của học sinh sinh viên



First News
NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

LỜI GIỚI THIỆU

Các tác giả quyển sách này từng là những Sinh viên giỏi và hiện đang là giảng viên Đại học uy tín, đầy nhiệt huyết. Chính vì vậy những nội dung được trình bày trong sách đề cập đến nhiều vấn đề mà Sinh viên thường gặp phải, từ phương pháp học tập cho đến rèn luyện các kỹ năng hỗ trợ, thậm chí cả việc "săn" học bổng và tìm đường du học.

Điều quan trọng và thú vị ở đây là sau khi nêu ra vấn đề, các tác giả đều đưa ra những biện pháp giải quyết vấn đề một cách rất "Sinh viên" trong việc làm thế nào để có những kỹ năng mềm hết sức cần thiết cho một Sinh viên hiện đại như nghe, ghi chú, học ngoại ngữ, sử dụng Internet…

Tựa sách là *"Bí quyết thành công Sinh viên"*, nhưng theo tôi, các em học sinh Trung học phổ thông sắp bước vào giảng đường Đại học cũng có thể sử dụng như là một cách tiếp cận với phương pháp học Đại học, vốn khác rất xa so với cách học ở bậc Trung học phổ thông. Khi đọc hết những trang cuối cùng, người đọc sẽ thấy bí quyết mà các tác giả đưa ra tập trung vào ba điểm chính: 1. Biết đặt mục tiêu học tập cho đúng, 2. Có phương pháp và có kế hoạch thực hiện hiệu quả mục tiêu đã đặt ra và 3. Có ý chí quyết tâm và tự tin theo đuổi đến cùng kế hoạch của mình.

Chặng đường học tập ở bậc Đại học không mấy dài, nhưng là chặng đường quan trọng trong đời người trí thức. Quyển sách này, với trải nghiệm của chính những người đã đi qua chặng đường đó, chắc chắn rất hữu ích cho các Sinh viên, giúp các bạn rút ngắn hơn con đường đi đến thành công trong học tập để trở thành người trí thức trẻ có năng lực thực sự.

TS. Nguyễn Đức Nghĩa
Phó Giám đốc Đại học Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh

LỜI NÓI ĐẦU

Tốt nghiệp phổ thông rồi thì bạn làm gì? Nhiều khả năng câu trả lời của bạn sẽ là "Thi vào Đại học, Cao đẳng", tuy đây không phải là cánh cửa duy nhất để bạn bước vào đời. Có bạn thi đậu ngay, không ít bạn chưa thể trở thành Sinh viên ngay sau khi học hết lớp 12 mà phải đợi dăm năm nữa, khi các bạn đã có các điều kiện tốt hơn về tài chính, thời gian, kiến thức... nhưng có thể nói trường Đại học lúc nào cũng là ước mơ của đa số bạn trẻ và là một trong những "mục tiêu lớn" đầu tiên của bạn, với tư cách một con người trưởng thành.



Chúng tôi cũng vậy - cũng khao khát, mơ ước và nỗ lực để đạt được mục tiêu đó, nhưng rồi chúng tôi chợt nhận ra một điều quan trọng: vượt qua được cánh cổng Đại học, trở thành Sinh viên chỉ là một bước đi nhỏ, vô cùng đơn giản. Điều "làm khó" chúng tôi nhiều nhất chính là phương pháp học. Chúng tôi nghĩ rằng cứ học như hồi phổ thông là được, tức là đi học đều, chép bài đầy đủ, học bài cho thuộc, chăm chỉ làm bài tập... là "tự nhiên" trở thành Sinh viên giỏi, thành công. Thế nhưng không phải. Chúng tôi bối rối và lúng túng trong chiếc áo "Sinh viên" dường như quá rộng mà mình vừa khoác lên người, không biết phải xoay trở thế nào để nó trông vừa vặn, đẹp mắt. Bạn có thể ngạc nhiên, nhưng quả thật giai đoạn bỡ ngỡ đó không dễ chịu chút nào, mà cũng không ngắn đâu, khi bạn phải đánh vật với việc học, bỏ biết bao nhiêu thời gian và công sức mà kết quả thu về chẳng đáng là bao. Chúng tôi chỉ ước gì lúc ấy có ai chỉ cho mình cách học sao cho phù hợp, sao cho hiệu quả trong môi trường học tập mới lạ này.

Có thể nói ý tưởng viết một cuốn sách chia sẻ về phương pháp học tập ở bậc Đại học đã được chúng tôi ấp ủ ngay từ những năm cuối Đại học, chỉ với một mong muốn đơn giản là giúp các bạn Sinh viên đỡ vất vả, tiếp cận việc học tập đúng cách và đạt hiệu quả cao, mà lại không quá cực nhọc, mất nhiều thời gian. Bên cạnh đó, với tư cách là những người đi trước, chúng tôi muốn chia sẻ với bạn kinh nghiệm học tập của chính mình, đồng thời giới thiệu với các bạn những tấm gương thành công điển hình. Nhờ biết áp dụng những phương pháp học tập khoa học và hiệu quả mà các bạn ấy đã đạt được nhiều thành tựu mà bất cứ Sinh

viên nào cũng phải khâm phục: tốt nghiệp loại xuất sắc, giành học bổng du học sau Đại học, trở thành hạt nhân tích cực trong các hoạt động xã hội...

Mong muốn là như thế, nhưng vì nhiều lý do mà ý tưởng đó vẫn chưa có điều kiện để thành hiện thực. Rồi trong một lần tiếp xúc với anh Nguyễn Văn Phước, Giám đốc Công ty Văn hóa Sáng tạo First News - Trí Việt, chúng tôi biết được First News cũng đang lên kế hoạch thực hiện một cuốn sách như thế. Cuộc trò chuyện tình cờ đó chính là điểm khởi đầu để chúng tôi cùng bắt tay lên đề cương và từng bước triển khai thực hiện cuốn sách này - một cuốn sách về bí quyết học tập ở bậc Đại học, do các tác giả Việt Nam biên soạn, dành riêng cho Sinh viên Việt Nam, mang những nét đặc thù về tâm sinh lý của tuổi trẻ Việt Nam trong môi trường văn hóa Việt Nam.

Và giờ đây, cuốn sách đang ở trước mặt bạn.

Khi bạn quyết định cầm lên cuốn sách này giữa hàng ngàn cuốn sách chất đầy trên kệ trong nhà sách thì nhiều khả năng bạn đã, đang hoặc sắp sửa trở thành Sinh viên Đại học.

Nhiều khả năng là bạn rất quan tâm đến việc học ở cấp học này, có thể bởi tò mò háo hức, có thể do lúng túng băn khoăn, mà cũng có thể vì muốn biết liệu cách học của mình từ trước đến giờ có "đúng". Vậy thì cuốn sách này dành cho bạn.

Có nhiều bạn đã tự xây dựng được kế hoạch học tập hiệu quả mà vẫn còn khá "rảnh rỗi" nên muốn tìm hiểu về các hoạt động ngoại khóa hoặc việc làm thêm của Sinh viên. Hoặc có bạn muốn tìm kiếm những gợi ý để sử dụng thời gian vào mục đích nâng cao kiến thức, chẳng hạn tìm học bổng, học cùng lúc hai ngành... Vậy thì cuốn sách này cũng dành cho bạn.

Và nếu câu hỏi sau cùng mà bạn đặt ra cho mình là làm thế nào để trở thành một Sinh viên thành công thì cuốn sách này dành cho bạn.

Để thật sự làm bạn đồng hành với các bạn Sinh viên, cuốn sách này có tất cả 13 chương, với mỗi chương đi sâu vào phân tích những chủ đề riêng biệt mà bạn có thể lựa chọn để đọc bất cứ chủ đề nào và bất cứ lúc nào mà bạn cần.

Chương 1 "Hành trình Đại học" sẽ giúp bạn hình dung tổng thể về môi trường mà bạn đang và sẽ bước vào. Những hiểu biết đó sẽ chuẩn bị tinh thần cho bạn, giúp bạn khỏi bỡ ngỡ, choáng ngợp trước khái niệm "là Sinh viên", từ đó nhanh chóng hội nhập với môi trường mới, nơi bạn sẽ học tập với phương châm mới là Biết - Hiểu - Áp dụng.

Chương 2 “Động cơ học tập” giúp bạn xác định mục tiêu học tập và xây dựng niềm tin vào khả năng của chính mình. Chương này cũng giúp bạn cách tìm hiểu bản thân, biết mình cần gì và nên làm gì khi bước chân vào môi trường Đại học, qua đó bạn sẽ tự xác định cho mình hướng đi đúng đắn cần thiết.

Để hiện thực hóa những mong muốn đó, bạn cần xây dựng được “Những thói quen thành công” (Chương 3). Phần này sẽ giúp bạn nhận ra điểm mạnh và điểm yếu của mình, đồng thời hướng dẫn cách tập luyện để bạn tạo được những thói quen học tập cần thiết và hữu ích phù hợp để có thể trở thành một Sinh viên thành công.

Chương 4 “Môi trường học tập” nêu những chỉ dẫn rất chi tiết về không gian học tập sao cho hiệu quả nhất, từ địa điểm, thời gian đến ánh sáng, âm thanh, và thậm chí cả mùi hương… tất cả tạo nên một không gian hoàn hảo cho việc học tập.

Sau khi đã có những bước chuẩn bị chu đáo như thế, bạn sẽ đến với Chương 5 “Học như thế nào?”. Chương này sẽ giúp bạn định hình được cách học để vượt qua những môn thuộc dạng khô khan nằm ở khối kiến thức đại cương mà bạn luôn “sợ hãi” mỗi khi nhắc đến. Bạn cũng sẽ biết được cách học trên giảng đường sao cho hợp lý, ghi chép bài vở sao cho khoa học, cách lắng nghe, chia sẻ kiến thức và cả cách hỏi đáp với giáo viên để bạn tiếp thu bài hiệu quả. Và một trong những phương pháp giúp ghi nhớ nội dung tốt nhất là xây dựng sơ đồ tư duy cũng sẽ được trình bày tỉ mỉ trong chương này.

Chương 6 “Sức mạnh của ngôn từ” giúp bạn hiểu được giá trị của ngôn ngữ bạn sử dụng hàng ngày, từ đó biết cách dùng cho đúng, cho chuẩn mực, giữ gìn nét trong sáng của ngôn ngữ mẹ đẻ và biết áp dụng đúng chỗ, đúng lúc ngôn ngữ riêng của giới trẻ hiện nay.

Tất nhiên chúng tôi không quên điều khiến các bạn Sinh viên quan tâm hơn cả: cách vượt qua các kỳ thi, và Chương 7 “Những kỳ thi” sẽ dành cho chủ đề này. Chúng tôi sẽ chia sẻ với các bạn cách học ôn từng môn theo từng giai đoạn khác nhau, từ giai đoạn bắt đầu học, giai đoạn ôn thi, giai đoạn vài ngày, vài giờ trước kỳ thi. Bên cạnh đó, chúng tôi cũng sẽ hướng dẫn bạn cách giải quyết hai dạng đề thi phổ biến hiện nay là tự luận và trắc nghiệm, qua đó gợi ý cho bạn những cách học thi phù hợp.

Chương 8 “Về đích” sẽ chuẩn bị cho bạn những thông tin cần thiết để có kỳ thực tập thành công, thi tốt nghiệp đạt kết quả tốt, hướng dẫn bạn cách viết luận văn tốt nghiệp, cách thuyết trình đề tài… Và phần cuối chương dành cho nội dung liên quan đến vấn đề trung thực trong

nghiên cứu khoa học - điều cần đặc biệt lưu ý trong giai đoạn này, khi các bạn làm khóa luận/ đồ án tốt nghiệp.

Một trong các "kỹ năng mềm" mà bạn Sinh viên nào cũng cần học là ngoại ngữ. Trong Chương 9 "Ngoại ngữ và các kỳ thi ngoại ngữ", chúng tôi sẽ chia sẻ với bạn về phương pháp học ngoại ngữ. Chúng tôi tập trung vào tiếng Anh, bởi đây là ngoại ngữ thông dụng, "chiếc cầu nối" quan trọng để bạn bước tiếp trên con đường học vấn ở nước ngoài. Trong chương này, chúng tôi cũng giới thiệu các bí quyết giúp bạn vượt qua được các kỳ thi tiếng Anh phổ biến hiện nay như TOEIC, IELTS và TOEFL.

Chắc hẳn nhiều bạn nuôi mơ ước về môi trường học tập ở nước ngoài với các học bổng khác nhau, vậy thì Chương 10 "Học bổng - Du học" sẽ chuẩn bị cho bạn cái nhìn đầy đủ về vấn đề du học cũng như các cách tiếp cận với các học bổng. Chương này cũng chia sẻ với các bạn kinh nghiệm vượt qua những ngày khó khăn ở nước ngoài, với hy vọng các bạn sẽ bớt lúng túng để nhanh chóng hội nhập và đạt được những thành tích học tập tốt.

Chương 11 "Internet và kỹ năng khai thác thông tin trên mạng" sẽ cung cấp cho bạn những thông tin bổ ích liên quan đến cách tiếp cận với nguồn tài liệu khổng lồ trên mạng, qua đó giúp bạn biết cách tìm kiếm tài liệu nhanh chóng, chính xác và hiệu quả.

Sau khi trang bị cho các bạn các phương pháp học tập, chúng tôi cũng chia sẻ với bạn những nội dung mà không ít bạn quan tâm như có nên vừa học vừa làm, có nên học cùng lúc hai trường, hai khoa, có nên tham gia hoạt động phong trào... trong Chương 12 "Những thắc mắc khác". Ở đây, bạn sẽ tìm thấy những lời khuyên hữu ích cho từng mối quan tâm của mình, qua đó tìm ra những phương pháp thực tiễn phù hợp với riêng bạn để vượt qua những năm Đại học theo cách thành công nhất.

Cuối cùng là Chương 13 "Bí quyết 1%". Không sáo rỗng và màu mè, chương này dành cho bạn những đúc kết súc tích, cô đọng về việc học tập nói chung và học Đại học nói riêng.

Bí quyết đó cũng là lời chúc tốt đẹp chúng tôi gửi đến các bạn Sinh viên. Bằng kinh nghiệm của chính mình, chúng tôi biết rằng chỉ cần nỗ lực thêm chút nữa, chỉ 1% thôi, bạn sẽ có thêm 1% cơ hội đạt được mục tiêu của mình. Vậy thì bạn còn chần chừ gì nữa, hãy đọc, suy ngẫm và tìm ra con đường đi cho riêng mình - con đường dẫn đến thành công. Và cuốn sách nhỏ này sẽ như ngọn đèn nhỏ soi rọi con đường đó. Với những hướng dẫn chi tiết và lời khuyên thiết thực, chúng tôi hy vọng

rằng cuốn sách không chỉ giúp bạn vượt qua những giai đoạn khó khăn hay thời khắc lúng túng trong môi trường Sinh viên, mà còn trở thành cẩm nang của bạn, đồng hành với bạn trong suốt những tháng năm Đại học.

Chúc bạn thành công!



CHƯƠNG 1

HÀNH TRÌNH ĐẠI HỌC

Mục tiêu của giáo dục không phải là dạy cách kiếm sống hay cung cấp công cụ để đạt được sự giàu có, mà là con đường dẫn lối tâm hồn con người vươn đến cái Chân và thực hành cái Thiện.

Vijaya Lakshmi Pandit

Nhiều bạn trẻ đã nỗ lực bằng mọi giá để trở thành Sinh viên Đại học, để có mặt ở giảng đường Đại học với khát vọng tìm kiếm một tương lai tươi sáng. Nhưng tương lai tươi sáng thường chỉ thật sự hiện ra nếu các bạn khám phá được hết tiềm năng của mình. Và hành trình Đại học với đòi hỏi quan trọng nhất là tiếp cận được tinh thần Đại học sẽ giúp các Sinh viên nhận ra điều đó.

Làm quen với tinh thần Đại học

Học tập là một hành trình dài - hành trình suốt đời. Song có lẽ, học Đại học luôn là chặng đường tích lũy nhiều giá trị nền tảng nhất và mang theo nhiều cảm hứng đặc biệt nhất trong suốt cuộc đời chúng ta. Không phải vì Đại học là bậc học cao hơn các bậc học trước đó, mà là vì bắt đầu ở chặng đường này, các Sinh viên trẻ tuổi sẽ được hấp thu giáo dục theo một triết lý hoàn toàn mới so với bậc phổ thông: triết lý giáo dục mà nhiều người vẫn gọi là tinh thần Đại học.

Liệu ý kiến của những Sinh viên trẻ, không tên tuổi có được lắng nghe và chấp nhận? Liệu họ có được tạo cơ hội phát triển ngay khi còn ngồi ở ghế nhà trường? Câu trả lời chính là một trong những vấn đề mấu chốt của tinh thần Đại học, cho thấy trường Đại học cần phải là nơi có một cộng đồng khoa học đông đảo với tinh thần khoa học thực thụ. Giới Đại học, bao gồm đội ngũ cán bộ giảng dạy và cả Sinh viên, luôn được xem là những người tiên phong, đi đầu trong việc đề xuất các tư tưởng, khuynh hướng nghiên cứu, các giải pháp cho xã hội; hoặc ít ra là, ở mức độ thấp hơn, giới đại học luôn đi tiên phong trong việc ứng dụng và cập nhật các nghiên cứu của thế giới vào các lĩnh vực khác nhau của đời sống. Đề cao sự sáng tạo và khả năng phát hiện ra cái mới là một giá trị cốt lõi của tinh thần Đại học. Xã hội luôn kỳ vọng trường Đại học là nơi sẵn có không gian đối thoại, cơ hội cọ xát tư duy và sự tôn trọng chân lý. Nói đến tinh thần Đại học, không thể không nhắc đến Wilhelm von Humboldt - người được xem là đã đặt những nền móng quan trọng cho việc cải cách Đại học Đức nói riêng và nền Đại học phương Tây nói

chung từ năm 1810, người đã đi vào lịch sử Đại học thế giới với đề án "Cải cách tổ chức từ bên trong và bên ngoài các cơ sở khoa học cấp cao ở Berlin".

Tinh thần Đại học có thể khái quát dựa trên ba từ khóa cơ bản: **Tư duy** (chứ không phải học thuộc lòng) - **Khái quát hóa**, **phổ quát** (chứ không phải chỉ nhìn thấy những điều cá biệt) - Tự do(cá nhân được tạo điều kiện, được khích lệ để thể hiện quan điểm, năng lực, tài năng của mình).

Trải nghiệm đáng giá nhất khi bạn bước vào Đại học là bạn sẽ có cơ hội trưởng thành nhờ được rèn luyện trong một môi trường đề cao tư duy phản biện, sự sáng tạo và khả năng tìm kiếm, phát minh cái mới. Thay đổi thói quen của một học sinh phổ thông vốn phụ thuộc vào việc cung cấp kiến thức giáo khoa của nhà trường để trở thành một Sinh viên thấu triệt tinh thần Đại học đòi hỏi tư duy độc lập, sáng tạo. Và đây sẽ là thử thách quan trọng trong hành trình Đại học của bạn.

Có thể bạn đã quen với mục tiêu "học để biết, học để hiểu" ở bậc phổ thông, dù giờ đây không ít trường phổ thông đã đòi hỏi ở học sinh nhiều hơn mục tiêu đó. Các kiến thức giáo khoa yêu cầu bạn phải biết, phải hiểu được những điều mà sách vở và nhà trường đã lựa chọn để cung cấp cho bạn. Điểm khác biệt cơ bản nhất của biết vàhiểu là bạn phải có khả năng trình bày lại vấn đề, nhất là trong các bài thi, kỳ thi quan trọng.

Bước vào Đại học, mục tiêu học tập cao sẽ được nâng cao hơn và trở thành các chuẩn mực tốt nghiệp. Bạn sẽ được yêu cầu "học để áp dụng", nghĩa là để sẵn sàng làm việc ở một lĩnh vực nghề nghiệp cụ thể nào đó ngay sau khi ra trường. Các chương trình Đại học thiên về định hướng một nghề nghiệp cụ thể nào đó (chẳng hạn chương trình đào tạo kế toán, đào tạo về kỹ thuật xây dựng...) chắc chắn sẽ rất chú trọng yêu cầu này. Bạn phải nắm vững những kiến thức được trang bị, những kỹ năng nghiệp vụ được huấn luyện để có thể áp dụng vào một ngành nghề cụ thể. Trong bối cảnh kinh tế - xã hội hiện nay của Việt Nam, yêu cầu đang được các doanh nghiệp đòi hỏi như là một tiêu chuẩn ưu tiên này phải được các trường Đại học lưu ý. Nếu bạn là Sinh viên của những ngành học có xu hướng thực hành thì yêu cầu "làm được công việc ngay sau khi ra trường" sẽ là một yêu cầu được ưu tiên. Bạn cần tập trung nhiều vào phần thực tập để có thể áp dụng được những gì đã học vào thực tế một cách hiệu quả. Sự thuần thục về kỹ năng chuyên môn nghiệp vụ là một đòi hỏi rất nghiêm túc để bạn thành công trong lĩnh vực đã chọn.

Tuy nhiên, Biết - Hiểu - Áp dụng chỉ nên xem là mức yêu cầu tối

thiểu của học tập bậc Đại học. Những mức yêu cầu đó chưa phải là cao nhất theo đúng tinh thần Đại học. Câu hỏi lớn khiến các nhà giáo dục cũng như các Sinh viên bận tâm là liệu việc Biết - Hiểu - Áp dụng một số thứ vào thực tế có đủ để tạo ra những giá trị lâu dài, bền vững và đáng giá cho một Sinh viên sau khi tốt nghiệp. Nhất là khi mà bối cảnh xã hội thay đổi ngày càng nhanh, thậm chí đến mức khó lường. Nhiều kiến thức nhanh chóng lạc hậu, tốc độ làm mới kiến thức của nhân loại trong các lĩnh vực nghề nghiệp đang diễn ra chóng mặt. Vậy việc an tâm Biết - Hiểu - Áp dụng những gì đã học được ở Đại học có đủ "an toàn" đối với tương lai những người trẻ tuổi sau khi tốt nghiệp?

Câu trả lời chắc chắn là KHÔNG. Đại học phải là một nơi giảng dạy, ươm mầm cho những công việc sáng tạo. Và những Sinh viên Đại học thực thụ luôn hướng đến những mục tiêu học tập cao hơn thế. Đó là học để Vận dụng học để Sáng tạo. Vận dụng và Sáng tạo là hai mức yêu cầu đòi hỏi Sinh viên phải tiếp cận kiến thức trong thái độ phản biện toàn diện, không dễ dàng chấp nhận những kết luận được sách vở và giảng viên cung cấp, mà luôn biết đặt các câu hỏi nghi vấn, tìm tòi những khía cạnh mới chưa được nói đến của vấn đề và tự săn lùng câu trả lời. Sinh viên chỉ có thể là một thành viên Đại học thực thụ nếu họ thấm nhuần triết lý này.

Để theo kịp cách học mà triết lý Đại học đòi hỏi, các Sinh viên trẻ tuổi phải sẵn sàng để vào vai những "đồng nghiệp trẻ" của giảng viên, thậm chí là các giảng viên còn được yêu cầu phải khích lệ Sinh viên để họ sớm vào vai đó. Họ sẽ phải học điều đầu tiên rất quan trọng ở bậc Đại học: "Muốn giỏi là phải biết tự giỏi". Chẳng bao giờ có ai khuyên bạn nên quên thành ngữ dân gian đầy hàm ý "Không thầy đố mày làm nên". Tuy nhiên, bạn không nên vì thế mà cứ ngồi yên đó trông chờ thầy cô đọc cho chép rồi làm theo những gì thầy cô yêu cầu, và chỉ làm chừng ấy thôi. Trong vai những "đồng nghiệp trẻ" của giảng viên, bạn cũng đừng vội nghĩ là mình phải luôn sẵn sàng tranh luận mọi lúc mọi nơi với giảng viên. Hãy nghĩ đơn giản hơn rằng khi cần thiết, bạn hoàn toàn có quyền đặt câu hỏi nghi vấn, phát biểu quan điểm cá nhân, tìm kiếm các lý lẽ và kết luận cho một vấn đề nào đó, mà không nhất thiết phải tán thành quan điểm và lý lẽ của giảng viên và của người khác. Các vấn đề luôn cần được nhìn nhận từ nhiều góc độ, không chỉ là chính đề mà cả các phản đề của nó, nghĩa là bạn phải sẵn sàng lật ngược lại vấn đề nhằm xem xét các khía cạnh khác nhau, thậm chí trái ngược nhau của cùng một vấn đề.

Những thói quen tốt mà Sinh viên Đại học thường có như đọc sách, ghi chép tư liệu, làm việc ở thư viện, chủ động trao đổi với bạn bè hay

giảng viên, đặt câu hỏi, thuyết trình, tham gia đề tài nghiên cứu... chính là những biểu hiện của mức độ tiếp cận triết lý học tập theo tinh thần Đại học. Ghi chép máy móc, học thuộc lòng kiến thức, không đọc sách tham khảo, không tham gia tranh luận, thuyết trình... sẽ là những kịch bản tồi tệ khiến một Sinh viên không phát huy được năng lực bản thân trong môi trường Đại học.

Tinh thần Đại học khích lệ bạn đừng dễ dãi chấp nhận các lý lẽ và các kết luận có sẵn. Bạn nên sẵn sàng theo đuổi hành trình tìm kiếm, khám phá những lý lẽ và kết luận của chính bạn về vấn đề mà bạn được giới thiệu qua sách vở và bài giảng. Không kịp chuyển đổi nhận thức về việc học tập với tinh thần Đại học, bạn có thể sẽ đối mặt với tình trạng tồi tệ trong khoảng thời gian đầu có mặt ở trường Đại học – tình trạng "sốc Đại học".

Cú sốc mang tên "Đại học"

Lạ đời là không ít Sinh viên đến Đại học với niềm cảm hứng tuyệt vời lại là những người có thể bị "sốc Đại học"! Nhiều thứ đã không diễn ra như họ tưởng tượng, hoặc nhiều khi họ cảm thấy nhiều thứ ở trường Đại học có vẻ chống lại những thành tích vang dội và niềm kiêu hãnh rõ ràng vào bản thân mà họ từng có trước đó. Họ có thể sẽ cảm thấy chới với, mất phương hướng và niềm tin vào bản thân vì bỗng dưng mọi thứ ở Đại học quá khác so với những gì họ vẫn hình dung. Thầy cô không cắt nghĩa quá nhiều các chi tiết bài giảng, mà lại yêu cầu họ tự đọc hàng chồng sách, tự trả lời vô số câu hỏi, rồi thậm chí là tự đánh giá kết quả của những việc mình làm. Họ cảm thấy như thể họ bị bỏ rơi. Không ít tân Sinh viên đã bị "sốc" thật sự!

"Sốc Đại học" trong nhóm Sinh viên mới có thể bộc lộ qua một số triệu chứng dễ nhận diện.

Triệu chứng thứ nhất là Sinh viên không làm chủ được kế hoạch thời gian, dù có vẻ thời khóa biểu của trường Đại học rất tự do chứ không theo kiểu "ngày hai buổi đến trường" như thời phổ thông. Nhiều Sinh viên không nhận thấy rằng ở trường Đại học, họ có quyền hạn rộng hơn trong việc tự quyết định thời gian biểu của chính mình. Việc điều chỉnh từ học theo niên chế sang tín chỉ đã trao quyền tự chủ cho Sinh viên nhiều hơn trên phương diện lập kế hoạch thời gian cho học tập. Song nhiều Sinh viên không định nghĩa đó là cơ hội mà xem đó là khủng hoảng, và họ cứ mãi loay hoay vì không tìm được cách để chủ động thích nghi - họ vẫn có xu hướng bị động, chạy theo khung thời gian áp đặt trước đây.

Triệu chứng thứ hai là Sinh viên cảm thấy nhiều môn "chẳng biết

học để làm gì" và "thật vô bổ", do đó không biết mình phải học những gì để được xem là giỏi. Họ mất hứng thú học tập vì thế. Nhiều người trong số này cuối cùng sẽ loay hoay với việc học để kiếm điểm, cố gắng "tròn vai" trong tình cảnh của một học trò chăm ngoan và không phát hiện ra bất cứ năng lực mới mẻ nào của bản thân, cũng như không thể tìm thấy động lực nào mới đủ mạnh mẽ để họ vươn xa trên hành trình học tập suốt đời sau này.

Triệu chứng thứ ba là Sinh viên "giấu nhẹm" tất cả những thắc mắc mà lẽ ra họ nên hỏi giảng viên hay bạn bè. Họ trở thành người "tự kỷ" theo cách nói của giới trẻ hiện nay. Nếu giảng viên không chủ động giảng giải, họ sẽ để mặc những câu hỏi quan trọng chìm vào lãng quên. Với cách đó, họ tự mình tháo lui khỏi nơi mà lẽ ra họ có quyền tự chủ để nói lên suy nghĩ, ý tưởng và đòi hỏi khám phá. Coi như họ đã chọn cách sống cô lập và tự giam mình trên hòn đảo giữa đại dương, trong khi lẽ ra họ có thừa cơ hội để giong buồm đi về phía những bến bờ tươi sáng.

Chia sẻ
"Sốc Đại học" và cách tự giảm sốc

Các tác giả Tom Burns và Sandra Sinfield (2008) đã thu thập được một số mối lo ngại phổ biến của các bạn tân Sinh viên như sau:

1. Bài vở nhiều quá! Tôi không chắc là mình có đủ thời gian để học.

• Tự giảm sốc: "Tôi nhận ra rằng tôi vẫn có thể đủ thời gian học nếu như tôi biết sắp xếp thời khóa biểu sinh hoạt của mình một cách hợp lý hơn, thậm chí vẫn có thời gian giải trí và dành cho gia đình". Bạn có thể tìm hiểu về kinh nghiệm sắp xếp thời gian ở những chương sau của cuốn sách này hoặc hỏi các anh chị học giỏi của những khóa trước. Tất cả các trường Đại học và Cao đẳng hiện nay đều có Trung tâm hỗ trợ Sinh viên, bên cạnh đó còn có Hội Sinh viên và Đoàn Thanh niên, với nhiều hoạt động chia sẻ khó khăn và truyền kinh nghiệm học cho các bạn tân Sinh viên. Hãy chủ động tìm đến họ.

2. Dù sao thì rõ ràng là tôi sẽ phải hy sinh bớt thời gian giải trí và dành cho gia đình, bạn bè cũng như những mối quan tâm bên ngoài xã hội. Liệu đây có phải là sự đánh đổi quá lớn?

• Tự giảm sốc: "Tôi nhận ra rằng tất cả các anh chị khóa trước đều phải chấp nhận rút bớt thời gian riêng để dành nhiều thời gian hơn cho việc học. Họ bảo rằng việc gì cũng vậy, muốn có nhiều khả năng gặt hái thành công thì phải dám mạnh dạn đầu tư. Hãy nghĩ đến mục tiêu của mình khi vào Đại học và mạnh dạn đầu tư... thời gian và tâm trí cho việc học. Chỉ vài năm thôi mà!".

3. Hồi học Trung học, thầy cô đốc thúc tôi học thông qua các bài kiểm tra đầu giờ, kiểm tra 15 phút, kiểm tra một tiết trước khi tới kiểm tra cuối kỳ. Còn ở đây, chẳng có ai "giật dây" tôi kiểu đó cả. Tôi không chắc mình có ôn luyện được hết cho kiểm tra giữa kỳ và cuối kỳ không?

• Tự giảm sốc: "Tôi thấy các anh chị khóa trên hay học nhóm với nhau trong suốt học kỳ để tự kiểm tra bài vở lẫn nhau. Có lẽ tôi sẽ làm theo cách này". Bạn hãy rủ các bạn thân trong lớp học nhóm với nhau, kiểm tra bài lẫn nhau thay vì chờ đợi thầy cô kiểm tra bạn.

4. Trí nhớ của tôi làm sao chứa hết hàng tá sách vở như thế này?

• Tự giảm sốc: "Tôi lại lầm lẫn giữa học Trung học và học Đại học rồi! Thầy cô ở Đại học không chấm bài theo kiểu thuộc lòng đâu. Quan trọng là phải hiểu bài và chỉ cần trả lời theo cách mình hiểu".

5. Muốn đọc và hiểu bài thì phải được yên tĩnh, mà ở nhà thì không được yên quá 15 phút!

• Tự giảm sốc: "Sao mình không vào thư viện học và làm bài tập nhỉ? Ở đó yên tĩnh, quy định mà, lại còn có thể mượn sách tham khảo nữa". Một số trường còn trang bị máy vi tính kết nối internet để Sinh viên tra cứu. Một số trường khác còn có phòng tự học, phòng học nhóm cho Sinh viên nữa.

Nào, nếu bạn cũng gặp những mối lo này, hãy viết chúng ra, nói to lên hoặc chia sẻ với bạn bè, những người đi trước. Bạn sẽ thấy chúng không trầm trọng lắm đâu. Đừng để nhiễm bệnh "tự kỷ Đại học" từ những người quá bi quan nhé.

Rồi còn gì nữa? Hãy đọc những phần tiếp theo của cuốn sách này, nó cũng sẽ giúp bạn giảm sốc đấy.

Trên thực tế, "sốc Đại học" trong nhóm Sinh viên mới còn thể hiện ở tình trạng thất vọng quá mức trước "thực tế phũ phàng" của giảng đường Đại học: giờ học không vui, giảng viên không thân thiện, điều kiện giảng đường không hoàn hảo... Những thực tế ấy có thể khá phổ biến ở nhiều trường Đại học. Khó lòng mà không thất vọng trong hoàn cảnh bạn phải trải nghiệm những điều kiện học tập không như mong muốn này.

Hậu quả của tình trạng "sốc Đại học" này là không ít Sinh viên rơi vào tình trạng "vong thân", tức là đánh mất bản thân mình trong môi trường mới. Sự đánh mất này có thể bắt đầu từ việc đánh mất cảm hứng, rồi dần dần đánh mất luôn những thói quen tốt trong cuộc sống, trong học hành. Cảm hứng thường giúp chúng ta khởi đầu. Thói quen tốt thường giúp chúng ta về đích. Đánh mất hai thứ đó, chúng ta có thể sẽ đánh mất điều quan trọng hơn là mất cơ hội vượt lên, mất cơ hội về đích. Loay hoay chuyển trường, chuyển ngành, loay hoay với câu hỏi "đi học hay không đi học", lúng túng với cố gắng vượt qua bản thân mình... nhiều Sinh viên dần dần tụt lại phía sau, thậm chí là bỏ cuộc.

Học ở chính mình

Thấu triệt tinh thần Đại học là để xây dựng bản lĩnh tự chủ thật sự trên hành trình Đại học. Học Đại học, vì thế, sẽ là giai đoạn quan trọng nhất để Sinh viên học hỏi từ chính mình.

Các môn học trong chương trình Đại học không được thiết kế để cung cấp kiến thức thuần túy cho Sinh viên. Chúng có thể giúp Sinh viên nhận ra năng lực bản thân trong một số lĩnh vực kiến thức và kỹ năng nào đó. Chẳng hạn, có Sinh viên nhận ra mình không phù hợp lắm với các sáng tạo công nghệ, nhưng lại rất nhạy cảm với các sáng tạo nghệ thuật. Nhưng không thể vì thế mà họ cảm thấy mình hạn chế hay yếu kém rồi lùi bước hoặc thoái chí. Họ cần biết tiếp tục đi tới trên hành trình tìm tòi, tiếp cận, khám phá để phát hiện những năng lượng cần

thiết nhằm phát triển bản thân trên đường nghệ thuật. Đó là kịch bản mà giáo dục Đại học luôn mong đợi ở mỗi Sinh viên. Tìm ra những năng lực của bản thân quan trọng hơn rất nhiều so với việc cố khép mình vào để "vừa vặn" với một khuôn mẫu nghề nghiệp nào đó. Chính vậy, ở Đại học, việc theo đuổi một bảng điểm "đẹp" không phải lúc nào cũng là một phương án lý tưởng, dù không ai dám phủ nhận năng lực của chủ nhân những bảng điểm đó. Sinh viên có tinh thần tự chủ luôn đủ bình tĩnh để nhận ra giá trị bản thân trên đường học vấn.



Bước vào Đại học, không hẳn Sinh viên nào cũng thật sự nhận ra những mục tiêu quan trọng của cuộc đời. Bạn nên tự trả lời câu hỏi gợi ý sau đây: "Năm năm nữa, bạn sẽ trở thành người như thế nào?".

Nhiều bạn chỉ đơn giản muốn trở thành một người làm công ăn lương có thu nhập ổn định để an tâm với cuộc sống. Vậy nếu bạn thuộc trường hợp đó, hãy tập trung vào việc thực hành thật nghiêm túc các kỹ năng nghề nghiệp và không nên quá mơ mộng với những viễn cảnh làm giàu đầy đột phá. Bởi khi đó bạn có thể bị phân tâm, bị phân tán năng lượng và cuối cùng không thực hiện được mục tiêu giản dị đã đặt ra. Trở thành một người lao động bình thường có kỹ năng nghề nghiệp vững vàng là một đích đến không kém phần vinh quang đối với nhiều Sinh viên Đại học.

Có bạn muốn trở thành một người có khả năng dẫn dắt người khác trong công việc. Đó là một mục tiêu đòi hỏi bạn phải có nhiều động lực và năng lượng. Nhưng lời khuyên là bạn đừng quên cái mốc "5 năm nữa..." mà bạn đặt ra, nghĩa là bạn không nhất thiết phải là người dẫn dắt người khác ngay lập tức. Dù bạn có muốn trở thành người dẫn dắt người khác thì bạn cũng không thể nào bỏ qua giai đoạn quan trọng của một người học việc nghiêm túc, cần cù và kiên nhẫn. Thử nhìn vào trường hợp của huấn luyện viên bóng đá Jose Mourinho. Ông chỉ là một cầu thủ trung bình, rồi trở thành một trợ lý chuyên môn năng nổ, để chờ đợi đến ngày thành công vang dội trên ghế huấn luyện viên. Như vậy, bạn có thể đặt ra một viễn cảnh rực rỡ, nhưng bây giờ, khi bạn đang ngồi trên ghế Đại học, đừng quên nhiệm vụ tích lũy năng lượng để sẵn sàng tỏa sáng ở tương lai. Một kịch bản vội vàng có thể khiến bạn không "nạp đủ năng lượng", vì thế mà đánh mất cơ hội sau này.

Lại có bạn muốn trở thành một người hoàn toàn độc lập trong công việc, không quá quan tâm đến việc mình tuân thủ hay dẫn dắt người khác. Nhóm này chú ý nhiều hơn đến những năng lực nội tại để có thể

tự tin trong mọi vị trí công việc mà theo họ là do những cơ duyên của cuộc đời sắp đặt. Họ không chọn lối sống may rủi, nhưng cũng không mấy mặn mà với việc hoạch định mục tiêu. Họ thường có xu hướng tin vào mệnh đề: nếu tôi có sẵn năng lực bản thân, tôi có thể sẽ làm tốt mọi việc. Có thể nói nhóm này có xu hướng trở thành các chuyên gia làm việc độc lập. Nếu bạn nhận thấy mình có xu hướng này thì hãy tập trung mài giũa các kỹ năng như suy nghĩ độc lập, tiếp cận vấn đề, phân tích phản biện, đề xuất giải pháp... Bên cạnh đó, bạn cần có khả năng đưa ra những giải pháp mới cho một vấn đề nào đó, hoặc chí ít là cũng đưa ra được cách giải thích mới cho một vấn đề cũ.

Có thể còn nhiều kịch bản khác về kế hoạch cuộc đời của các Sinh viên trẻ tuổi. Sự khác biệt đó không mấy quan trọng - bạn không nhất thiết phải giống một người nào đó. Nguy hiểm nhất là những Sinh viên không thật sự biết mình muốn trở thành ai. Bài học quan trọng với nhóm này là học cách để sớm nhận ra mục tiêu cuộc đời. Tức là học hỏi từ chính mình. Đây là phần quan trọng của năng lực học tập suốt đời mà các trường Đại học hiện đại luôn coi trọng trong chương trình giáo dục dành cho Sinh viên nhằm đảm bảo họ không bao giờ dừng lại trên hành trình học tập sau này.

Những người tình nguyện trẻ tuổi

Một câu hỏi lớn khác liên quan đến trường học Đại học là làm sao để những Sinh viên trẻ tuổi có thể kết nối được giữa việc học ở nhà trường với thực tế xã hội đa dạng, phức tạp và sinh động khi không có sự sắp đặt kế hoạch từ nhà trường hay giảng viên. Liệu bạn có nên chờ đến đợt thực tập nào đó do trường sắp xếp mới tiếp cận với thực tế xã hội? Những Sinh viên tài giỏi, năng động sẽ trả lời là “không”. Con đường họ chọn là sẵn sàng và chủ động tìm kiếm cơ hội trở thành những tình nguyện viên cho các chương trình công tác xã hội hay nhiều hoạt động khác nhau.

Có vẻ chuyện này không mấy liên quan đến việc học và đó là lý do khiến nhiều Sinh viên không lựa chọn hướng đi này. Nhưng hành trình trải nghiệm Đại học không nên thiếu sự sẻ chia tình thương và trách nhiệm xã hội với những người khác. Các bạn sẽ học được nhiều điều quan trọng về giá trị sống khi giúp đỡ người khác, sẽ nhận ra giá trị của lao động, của mồ hôi, nhận ra các khoảng cách xã hội rõ ràng hơn, nhờ đó mà hiểu rõ mình cần làm những gì ở trường Đại học hơn. Kết quả của việc tham gia các chương trình xã hội là bạn có thể điều chỉnh nhân sinh quan và nhận thức xã hội, nhận thức giá trị bản thân một cách thực tế hơn, nhân văn hơn - một sự điều chỉnh về con người mà các trường Đại học luôn mong chờ ở các Sinh viên.

Một số Sinh viên sẵn sàng trở thành tình nguyện viên của một chương trình hay đề tài nghiên cứu nào đó do các giảng viên đứng đầu. Nghiên cứu không bao giờ là việc dễ dàng và những người tham gia phải cống hiến trí tuệ và công sức theo tinh thần phi vụ lợi mới hy vọng không bỏ cuộc trên đường tìm kiếm, khám phá những điều mới mẻ. Các giảng viên thường rất cần sự cộng tác của Sinh viên để triển khai các ý tưởng nghiên cứu. Nếu bạn được các giảng viên này mời tham gia, hãy hiểu là bạn đã được tin tưởng và cũng đồng thời là bạn được trao cơ hội để học hỏi những điều không có sẵn trong sách vở, giáo trình. Tham gia các chương trình nghiên cứu cùng với giảng viên là một trong những cơ hội để Sinh viên sớm được thừa nhận về năng lực làm việc, đồng thời cũng là cơ hội để tiến tới thực hiện những đề tài nghiên cứu của riêng mình. Sự cộng tác học thuật giữa giảng viên và Sinh viên trẻ là một phần giá trị của bức tranh giáo dục Đại học mà bạn nên cố gắng tiếp cận.



Ngoài ra, có thể trong chặng đường Đại học của bạn, việc làm tình nguyện viên cho một sự kiện lớn nào đó của quốc gia, của địa phương hay của nhà trường là những "cơ hội vàng" để bạn quan sát, học hỏi từ những nhà tổ chức xuất sắc, những người bạn tài giỏi và qua đó rèn luyện những kỹ năng mà bạn còn yếu ở trường Đại học. Nhiều Sinh viên tham gia các hoạt động lớn mang tầm quốc tế như SEA Games, APEC... đã gặt hái được từ những ngày làm việc liên tục và mệt mỏi vô số những trải nghiệm quý báu để làm hành trang phát triển khả năng của mình.

Những hoạt động này chắc chắn sẽ lấy đi của các Sinh viên trẻ tuổi nhiều thời gian, nhất là thời gian mà họ dự định dành cho giải trí và những sinh hoạt riêng tư. Nhưng giá trị của các hoạt động này là sự bổ khuyết vô giá cho kiến thức và kỹ năng hàn lâm mà Sinh viên tiếp nhận ở trường Đại học. Cuộc sống luôn cư xử kiểu "ăn khế trả vàng" với những người tình nguyện viên trẻ tuổi đã sẵn sàng cống hiến cho xã hội và cho cộng đồng.

***

Chặng đường Đại học không mấy dài, nhưng là chặng đường quan trọng trong đời người vì sự đầu tư đúng hướng và hợp lý ở giai đoạn này có thể đem lại những giá trị nền tảng cho tương lai của bạn. Đừng cho phép mình dừng lại ở việc học một số kiến thức và kỹ năng cụ thể nào đó để làm một vài việc cụ thể nào đó, bởi như thế là bạn đã tự nhốt

mình trong thế giới chật hẹp và sau đó là sao chép kịch bản cuộc đời của người khác. Hãy dũng cảm và kiên trì theo đuổi tinh thần Đại học, vốn đề cao tư duy - khái quát - tự do.

Tôi đã học như thế nào?

Câu chuyện của Nguyễn Vĩnh Khương, Sinh viên Chương trình Tiên tiến ngành Điện - Điện tử, khóa học 2010-2014, từng đạt học bổng các trường Trung học Royal Wolverhampton School, Brooke House College - vương quốc Anh và trường Auckland International College - New Zealand.



Giảng đường Đại học là một môi trường mới lạ với đại đa số các bạn Sinh viên, trong đó, "lạ" về phương pháp học tập là điều đáng nói nhất. Khác với thời Trung học, giáo viên cung cấp kiến thức, hướng dẫn giải bài tập, kiêm luôn vai trò của một người "mớm" công thức - cách làm... dễ dẫn đến sự thụ động của học sinh, thì ở Đại học, một Sinh viên không thể thụ động như thế được, mà phải tự thân tìm tòi các kiến thức, thậm chí, phải tự hệ thống hóa các dạng bài tập của một chương hay một môn học để tiện giải quyết. Trong bối cảnh đó, chọn ra hướng đi đúng về phương pháp học tập cũng không phải là một điều dễ dàng, đôi khi Sinh viên phải mất một học kỳ, thậm chí là một năm đầu ở Đại học, chỉ để tìm ra cách thích ứng với môi trường học tập ở Đại học. Tuy nhiên, có còn hơn không, thà muộn còn hơn là không bao giờ, học tập có phương pháp chính là chìa khóa quan trọng hướng Sinh viên đến sự thành công trên giảng đường Đại học.

Học tập có phương pháp giúp chúng ta giảm bớt thời lượng không cần thiết bị tiêu hao ở một môn học mà có thể dành nó vào những việc quan trọng hơn. Học tập có phương pháp còn giúp ta học để hiểu và xâu chuỗi các kiến thức trong các học kỳ - và để ứng dụng. Và đặc biệt hơn, học có phương pháp sẽ giúp chúng ta chủ động với mọi tình huống - dù là bất ngờ nhất trong suốt thời gian học Đại học.

Nói như thế thì có lẽ là quá chung chung, tôi xin chia sẻ một số kinh nghiệm về chính phương pháp học tập của bản thân trong suốt thời gian qua ở bậc Đại học. Có lẽ do xuất phát điểm của bản thân từ ngôi trường Phổ thông Năng

khiếu, một ngôi trường có phương pháp giảng dạy và học tập gần giống với môi trường Đại học, nên tôi không bị bỡ ngỡ hoặc lạ lẫm, không phải tốn thời gian thích nghi với việc học ở Đại học. Tuy nhiên, nếu như ở phổ thông, bạn vẫn có sách giáo khoa như một "kim chỉ nam" cho việc học, thì ở Đại học, mọi nguồn tư liệu đều có thể tận dụng, và nó vô hình trở thành một thách thức khi mà kiến thức trở nên lan man. Luyện tập cách lấy ra những ý chính khi đọc sách, ghi chú nó lại theo cách của bản thân, vào một tờ giấy được trang trí thật đẹp, bạn sẽ cảm thấy có hứng thú để đọc đi đọc lại nhiều lần và từ đó có thể nhớ rất lâu. Với tôi, tờ giấy ghi chú của tôi có thể có thêm một vài câu danh ngôn mang tính động viên, đại khái như: "Trên bước đường hướng đến thành công không có dấu chân của kẻ lười biếng", "Cố gắng thêm chút nữa để ngày mai bạn sẽ thấy hôm nay bạn vĩ đại như thế nào", ... từ đó có thêm động lực thúc đẩy bản thân mình học tốt. Đó là cách cơ bản để học tập từ "ông thầy câm".

Chuẩn bị bài là một bước cực kỳ quan trọng trong quá trình tự học. Nếu tính ra để có một giờ lên lớp tiếp thu được 70% kiến thức thì bạn phải tự học ở nhà với khoảng hai giờ để xem lại bài hôm trước, đọc trước bài sẽ học, ghi ra những gì mình đã hiểu, những gì chưa hiểu để có thể hỏi giảng viên khi lên lớp. Sau khi lên lớp, tranh thủ buổi trưa, hoặc ngay khi về nhà, hoàn tất lại các chi tiết còn thiếu hoặc những chi tiết bạn bỏ sót trong bài giảng, trình bày cho thật đẹp để có thể nhớ lâu hơn. Sau đó, sắp xếp thời gian làm bài tập ngay khi có thể, càng sớm càng tốt, cân đối thời gian phân bổ giữa các môn học, bạn có thể đạt được hiệu quả cao nhất.

Với một Sinh viên bình thường như tôi, việc sắp xếp thời gian là cả một vấn đề. Vậy làm sao để giải quyết khó khăn trên? Câu trả lời là: phải nghiêm khắc với bản thân, phải tự xếp mình vào khuôn khổ. Khi đã lên thời khóa biểu rằng bạn sẽ làm những việc gì thì phải làm cho kỳ được, "việc hôm nay chớ để đến ngày mai". Khi lên mạng để tìm tài liệu thì tuyệt đối không dễ dãi mà vào các trang báo mạng, các diễn đàn, trò chơi, hay xem phim, đọc truyện. Chỉ đi giải trí, thư giãn sau khi làm xong việc đã đề ra, tuyệt đối không ngắt ngang giữa chừng đôi khi mạch suy nghĩ của ta về một vấn đề khó cũng sẽ dễ bay đi mất.

Nói chung, con người không thể làm chủ thời gian nhưng

hoàn toàn có thể kiểm soát thời khóa biểu của chính mình. Chiến thắng những thú vui của bản thân là bạn đã giúp mình có thêm những điều kiện "cần" để đến thành công. Vậy điều kiện "đủ" của thành công là gì? Đó chính là ở quan điểm của mỗi người về "một Sinh viên thành công".

Nếu bạn cho rằng Sinh viên chỉ cần không bị rớt, chỉ cần điểm số trên trung bình là đã thành công thì sự tự mãn sẽ giết chết những sáng tạo, những năng lực tiềm ẩn trong bạn. Nếu bạn cho rằng Sinh viên phải trên 9.0 mới là Sinh viên thành công thì khi năng lực bản thân không thể đạt đến, bạn sẽ vô tình chịu áp lực lớn dễ dẫn đến buông xuôi, bỏ cuộc.

Với tôi, một Sinh viên thành công là một Sinh viên có thể biến ước mơ của mình thành hiện thực, là khi người đó tự thực hiện được mục tiêu của mình đề ra. Một Sinh viên thành công chính là một Sinh viên dám chiến thắng bản thân, biết thực hiện đúng những cam kết với chính mình thông qua việc làm tốt thời khóa biểu cá nhân, từ đó đạt đến những gì tốt đẹp mà chính bản thân mong muốn có được.

CHƯƠNG 2

ĐỘNG CƠ HỌC TẬP

Học tập là hạt giống của kiến thức, kiến thức là hạt giống của hạnh phúc.

Ngạn ngữ Gruzia

Học giỏi để làm gì?

Ai cắp sách đến trường chắc cũng từng mong muốn được ngợi khen là "học giỏi". Học giỏi không chỉ có nghĩa là được điểm cao. Vì điểm số đôi khi chỉ là một trong những bằng chứng cho thấy bạn trình bày những điều bạn hiểu biết lưu loát đến đâu. Điểm số chỉ là những "lát cắt" của quá trình học tập để đạt đến chữ giỏi. Đôi khi, thi bị điểm thấp, bạn vẫn an ủi mình là "học tài thi phận" đấy thôi!

Khái niệm "học giỏi" mà chúng ta bàn đến ở đây là sự hiểu biết các kiến thức một cách sâu rộng và có hệ thống, là khả năng vận dụng lý thuyết vào thực tiễn cuộc sống. Là một Sinh viên xuất sắc thì thật sự có những thuận lợi gì, có giúp ích gì cho cuộc sống sau này không? Hay hỏi ngắn gọn là "học giỏi" để làm gì nhỉ?

Trước hết, chúng ta hãy thử nghĩ xem, học giỏi có lợi gì cho chính chúng ta.

Học giỏi để thi đâu đậu đó, để vào Đại học, nếu đủ khả năng còn có thể lên cao học rồi thành tiến sĩ. Như vậy, mục tiêu học giỏi rõ ràng là để đường công danh thuận lợi rồi. Có ai không học mà tự nhiên trở thành ông Nghè, bà Cử đâu? Có ai không học mà được làm bác sĩ, kỹ sư đâu? Bằng cấp không phải là cách duy nhất để chúng ta thăng tiến, có chỗ đứng tốt, nhưng đó là con đường ngắn nhất cho chúng ta khẳng định bản thân, tự tạo cho mình có cơ hội tiến thân, làm việc.

Học giỏi để dễ... làm giàu. Cùng một khoảnh đất, nhưng người có kiến thức sẽ có thể biết được, hiểu được cách "bắt" đất cằn sinh hoa lợi lâu dài. Cùng một số tiền, nhưng người giỏi sẽ nhận ra phương pháp nào nhanh chóng và hiệu quả hơn để số tiền ấy nhân đôi, nhân ba. Có thể bạn sẽ biện hộ "Đó chỉ là may mắn!". Thế bạn đã đọc cuốn "Bí mật của may mắn"[(*)] chưa? Theo các tác giả thì có hai loại may mắn: sự may mắn tình cờ và sự may mắn thật sự. Quyết định đó là loại may mắn gì nằm ở mỗi con người chúng ta. Nếu bạn chỉ cần trả lời đại mà may mắn... thi đậu thì may mắn đó là tình cờ và sẽ qua đi nhanh chóng, khó

có cơ hội lặp lại. Nhưng nếu bạn có sự chuẩn bị kỹ lưỡng, thực sự tự tin và bạn may mắn thể hiện được hết những hiểu biết sâu rộng của bạn trong bài thi, thì đó là sự may mắn có cơ sở. Bạn sẽ dễ dàng có cơ hội tiếp tục gặp may mắn đó trong tương lai. Sự may mắn đó phụ thuộc vào chính chúng ta và chúng ta có thể tạo ra nó.



Đã qua rồi cái thời người ta thấy xấu hổ khi phải nói "Tôi muốn làm giàu". Bởi nếu chúng ta làm giàu một cách chân chính, rồi của cải đó lại được chia sẻ, mang đến lợi ích cho nhiều người thì cách làm giàu đó nên được khuyến khích, cổ xúy. Và nền tảng kiến thức tốt chính là "đôi hài bảy dặm" giúp chúng ta bước nhanh hơn đến mục tiêu của mình. Vì vậy, học để làm giàu là cách nghĩ được đa số Sinh viên trẻ đồng tình.

Đối với người xung quanh thì sao? Hồi còn nhỏ, chúng ta học giỏi thì ông bà cha mẹ vui mừng, hãnh diện. Lớn lên, học giỏi thì bạn bè nể nang, bạn đời và con cháu ngưỡng mộ. Tiếng nói của chúng ta trong cộng đồng sẽ có thêm trọng lượng, những đóng góp của chúng ta cho xã hội cũng đa dạng hơn. Một khảo sát nhanh trên 100 Sinh viên trường Đại học Quốc tế năm 2010 cho biết có đến 87/100 nữ sinh xác nhận là họ có cảm tình, thậm chí hâm mộ các bạn nam học giỏi, không quan trọng yếu tố ngoại hình. Bạn có đồng tình với ý kiến này không?

Trong quá trình học tập, điểm số cao sẽ khiến bạn thêm tự tin và có nhiều sự lựa chọn hơn trong cuộc sống. Nếu điểm số học tập của bạn xuất sắc, bạn sẽ có nhiều cơ hội giành được học bổng. Điều đó đồng nghĩa với việc giúp giảm bớt gánh nặng chi phí cho gia đình và bản thân, giúp bạn tập trung nhiều hơn vào việc học, thay vì phải nhọc nhằn kiếm việc làm thêm. Như vậy, chúng ta học giỏi không chỉ có lợi cho riêng mình, mà còn cho gia đình, cộng đồng, xã hội.

UNESCO đã đưa ra bốn tiêu chí rất ý nghĩa và xác đáng cho giáo dục thế giới như sau: "Học để hiểu biết. Học để làm việc. Học để chung sống. Học để khẳng định bản thân".

Học để hiểu biết

Học là việc cả đời, là một quá trình tìm hiểu, thu nhận, tích lũy kiến thức từ thầy cô, bạn bè, trên tư liệu sách vở và ở ngoài cuộc sống. Kiến thức nhân loại vô cùng phong phú, khoa học kỹ thuật không ngừng phát

triển. Có nhiều vấn đề nảy sinh trong cuộc sống cần được chúng ta giải quyết và tiếp thu. Những điều ta biết chỉ là giọt nước nhỏ, trong khi điều chưa biết lại là biển rộng mênh mông. Vì vậy, còn vô số miền tri thức cần được chúng ta khám phá, học hỏi. Việc học trước hết là hướng đến mục đích lấy kiến thức, để thế giới xung quanh mở ra một cách sáng tỏ trước mắt chúng ta, giúp chúng ta lật mở mọi khía cạnh của cuộc sống muôn màu. Có vậy chúng ta mới có thể không lạc hậu với yêu cầu ngày càng cao của xã hội.

Học để làm việc

Câu nói của Bác Hồ "Học phải đi đôi với hành, lý luận phải gắn liền với thực tế" rất có ý nghĩa đối với việc học tập ngày nay. Khi kết hợp song song học và hành thì việc học mới thực sự có ích. Làm việc dựa trên những kiến thức đã học vừa là mục đích vừa là phương pháp học tập. Hai động thái này là tiền đề của nhau, lại vừa bổ sung cho nhau để hoàn thiện con người chúng ta.

Học để chung sống

Việc học mang lại cho con người ta nhiều lợi ích, cụ thể là tăng thêm sự hiểu biết về đạo lý làm người, cách đối nhân xử thế, cách ứng xử với mọi người chung quanh... Trong quá trình học tập, chúng ta sẽ tiếp cận nhiều bài học về đạo đức, nhiều câu chuyện về lòng nhân hậu, từ đó hình thành ý thức rèn luyện nhân cách, vươn đến chân thiện mĩ. Chúng ta được khuyến khích làm việc tốt giúp đỡ mọi người xung quanh, trau dồi những đức tính tốt và cần thiết trong cuộc sống: siêng năng, chăm chỉ, hiếu thảo, nhân nghĩa... Hơn thế nữa, một khi có văn hóa, có đạo đức chúng ta sẽ biết cách hòa nhập và thích ứng nhanh với môi trường khác nhau của xã hội. Đó là chúng ta đã học được cách chung sống.

Học để khẳng định bản thân

Việc học giúp bạn biết rằng với sự nỗ lực hết mình và với kiến thức ngày càng rộng mở, bạn có thể làm được những việc lớn lao, hoàn thành những tâm nguyện mà trước đó bạn cứ nghĩ chỉ là ảo tưởng. Khi làm được một điều gì đó tức là bạn không chỉ hoàn thành mục tiêu đặt ra mà quan trọng là bạn đã vượt qua sự trì trệ, ngại khó, thói quen chần chừ hay nỗi lo sợ của chính mình để vươn lên. Bạn đã vượt qua chính mình để tự khẳng định mình ở cấp độ cao hơn. Hơn thế nữa, việc học giúp bạn có suy nghĩ tốt đẹp, có ý chí cầu tiến, cố gắng học hỏi và làm việc không ngừng để góp phần làm thế giới này hoàn thiện và đáng sống hơn.

Vì sao phải đặt mục tiêu cho việc học?

Trong cuộc sống, mục tiêu là thứ gì đó giúp chúng ta tồn tại và khiến

chúng ta bền bỉ bước đi trên những đoạn đường đời. Một khi mất mục tiêu, mất phương hướng, chúng ta sẽ lâm vào trạng thái bồn chồn, lo âu, vô định và lãng phí. Bạn có bao giờ nhận thấy bạn chỉ thật sự sung sướng hạnh phúc khi đang thực hiện một điều gì đó thực sự có ý nghĩa chứ không phải đợi đến khi bạn đã hoàn thành nó không?

Mục tiêu phải như thế nào, đối với tuổi trẻ của bạn hiện giờ không quan trọng bằng việc bạn phải có mục tiêu. Có người cứ tìm cách trì hoãn thực hiện những gì mà họ nghĩ là có liên quan đến cuộc đời họ. Họ không dám đề ra mục tiêu, và vì thế họ chẳng bao giờ làm được trọn vẹn điều gì cả.

Trong học tập cũng thế. Sau một lần hỏng thi Đại học, bạn muốn thi lại để có thêm cơ hội vào Đại học. Thế nhưng bạn cứ băn khoăn không biết "mục tiêu Đại học" này liệu có hợp lý không. Bạn đắn đo với các phương án khác như đi làm kiếm tiền hay lập gia đình và chăm sóc con cái... Bạn chần chừ, mong muốn rồi tính toán và lại bàn lui, như thế mãi. Vài năm, rồi vài chục năm sau, khi già rồi bạn vẫn còn lưỡng lự, mà thời gian thì hết mất rồi.



Bạn đã không thấy được rằng nếu quyết định quay lại học, dẫu tấm bằng Đại học không thực sự cần thiết với bạn, thì kiến thức bạn có được "không bổ bề ngang cũng bổ bề dọc". Quan trọng hơn cả là đoạn đường bạn đi. Trên con đường đó, bạn đã gặp gỡ thêm nhiều người, học hỏi được nhiều điều, hiểu rõ bản thân và có thêm nhiều kinh nghiệm. Bạn đã tích lũy được nhiều thứ mà nếu không quay lại đường học bạn sẽ không có. Hay chí ít, bạn cũng biết rõ hơn rằng việc gì tốt việc gì xấu, việc gì nên việc gì không, và không phải tiếc nuối vì mình không thử. Những người thành công quan niệm "Thất bại là cơ hội học hỏi để trưởng thành", còn những người không thành công lại cho rằng "Thất bại là dấu hiệu báo rằng ta không nên bước tiếp".

Một số người sẽ cảnh báo bạn rằng không nên đặt ra những mục tiêu quá tầm, những mục tiêu khó trở thành hiện thực. Do vẫn chưa thật sự biết mình có động lực và khả năng tới đâu nên tốt nhất là bạn hãy đặt ra cả mục tiêu ngắn hạn lẫn dài hạn. Hãy đặt ra các mục tiêu mà bạn nghĩ mình có thể đạt được và những mục tiêu bạn chỉ dám mơ. Cái nào là hiện thực? Bạn đã từng nghe về một người đàn ông mù cả hai mắt mà vẫn chinh phục đỉnh Everest, ngọn núi cao nhất trên thế giới không? Bạn có nghe câu chuyện của nhà giáo Nguyễn Ngọc Ký, từ một cậu bé bị

liệt hai tay, đã kiên cường phấn đấu để vượt qua số phận, vươn lên thành học sinh giỏi, dùng chân viết được chữ, làm được các bài thủ công đan lát, cắt chữ, khâu vá... và thi đậu vào khoa Ngữ văn trường Đại học Tổng hợp Hà Nội, đến năm 1992 được phong danh hiệu Nhà giáo Ưu tú?... Những mục tiêu đó mang tính hiện thực như thế nào? Nếu bạn biết mơ ước và sẵn lòng cam kết đạt được mục tiêu của mình thì bạn đã có một cơ hội rồi đó.

Nếu như bạn định đi bộ xuyên Việt, chế tạo một chiếc xe thể thao đời mới, hay lập một công ty để tự kinh doanh, thì điều quan trọng không phải là việc đi bộ, chiếc xe hơi hay công ty đó, mà là bạn phải trở thành một người như thế nào để đạt được mục tiêu đó. Trong quá trình đi đến mục tiêu, bạn dần dần trở nên can đảm hơn, quyết đoán hơn, phát huy được những thế mạnh của mình, hiểu được nguyên tắc của bản thân, biết chịu đựng hơn, tự tin hơn... Những gì bạn thu lượm được trong quá trình theo đuổi mục tiêu sẽ giúp bạn xem xét việc "Bạn sẽ trở nên như thế nào?". Và đó không phải là câu hỏi lớn nhất trong cuộc đời chúng ta đó sao?

Tóm lại, trước tiên bạn phải có mục tiêu để làm động lực cho việc học, kế đến là đặt cho mỗi mục tiêu một thời hạn phải hoàn thành. Hãy viết ra các lý do giải thích tại sao bạn lựa chọn mục tiêu và thời hạn hoàn thành như vậy.

Cần lưu ý là khi bạn đặt bút viết ra những mục tiêu của mình, bạn cũng nên lường trước những cảm giác tiêu cực khi các mục tiêu mà bạn đặt ra không đạt được. Nhưng đừng để điều đó làm bạn chán nản và trở nên nhụt chí.

Hãy xem bạn đã tự thuyết phục được mình để phấn đấu đạt mục tiêu hay chưa. Sau đó, hãy chuẩn bị kế hoạch chi tiết để đạt được mục tiêu đó.

Làm thế nào để mục tiêu trở thành hiện thực?

Biến mục tiêu thành hiện thực là chuyện không dễ dàng, nhất là khi trong mỗi giai đoạn cuộc đời, chúng ta phải cùng lúc hoàn thành nhiều mục tiêu khác nhau. Sau đây chỉ là một số gợi ý để các bạn tham khảo:

- Luôn tập trung vào các mục tiêu của bạn;
- Đừng ngại đặt câu hỏi;
- Giữ cho mình một tinh thần khát khao chiến thắng;
- Xây dựng niềm tin vào bản thân;
- Tạo ra động lực thúc đẩy;

• Hành động là yếu tố mang tính quyết định.

Luôn tập trung vào các mục tiêu của bạn

Viktor Frankl - một bác sĩ tâm thần người Đức gốc Do Thái, tác giả cuốn Đi tìm lẽ sống[(*)] là một trong số ít người còn sống sót ở trại tập trung Auschwitz của phát xít Đức - nơi hàng chục nghìn người khác đã chết. Thoát khỏi trại tập trung khi cuộc chiến tranh kết thúc, người ta hỏi: "Ông đã làm thế nào để sống sót? Phải chăng ông có sức mạnh gì mà người khác không có?". Ông trả lời: "Tôi luôn biết chọn thái độ đối với mỗi sự việc, có thể là tuyệt vọng hoặc không nguôi hy vọng. Nhưng để có thể hy vọng, tôi cần phải tập trung vào điều gì tôi muốn".

Bác sĩ Frankl không hề mạnh khỏe hơn những người khác tại trại Auschwitz. Khẩu phần ăn hàng ngày của ông chỉ là một bát xúp loãng với vài cọng rau. Nhưng thay vì tiêu tốn phần năng lượng ít ỏi ấy một cách vô ích trong nỗi lo sợ, tuyệt vọng về những điều đang xảy đến thì ông tập trung vào một mục tiêu duy nhất. Đó là "Bằng mọi giá phải sống!". Ông cho mình lý do để sống sót và bằng cách tập trung vào những lý do đó, ông đã sống.

Trong học tập cũng vậy. Thỉnh thoảng, bạn nên thực hiện một mục tiêu chứ không phải cùng một lúc đổ sức cho quá nhiều mục tiêu. Hãy chia nhỏ những mục tiêu học tập theo thứ tự ưu tiên và bắt đầu với những mục tiêu ưu tiên nhất hoặc thực tế nhất. Bằng cách này, bạn sẽ nhận thấy rằng mình làm được nhiều việc hơn.

Thử sức thực hành

Giờ hãy cầm bút lên. Bắt đầu vào thời điểm **20 năm tới**,tính từ bây giờ. Lúc đó bạn mong ước sẽ đạt được những mục tiêu nào? Hãy điền dưới đây những điều mà bạn có thể muốn làm, muốn có, hay muốn hoàn thành trong 20 năm nữa.

Ví dụ: *Làm trong ngành điện tử, lập gia đình và sinh một đứa con, sống trong một căn hộ nhỏ xinh xắn và có sức khỏe tốt.*

Tính thử xem bạn bao nhiêu tuổi trong 20 năm tới. Bạn muốn làm việc trong lĩnh vực nào? Gia đình, bạn bè, tiền bạc, kỹ năng, lối sống, chuyên môn… như thế nào? Nếu bạn còn chưa chắc chắn thì có mơ mộng một chút cũng chẳng sao. Không ai có thể nói chắc như đinh đóng cột tương lai mình sẽ như thế nào, vì vậy hãy cứ việc tưởng tượng và suy đoán. Hãy viết ra. Thà bạn cứ cho mình những mục tiêu mà có lẽ bạn sẽ thay đổi sau này, còn hơn là chẳng có được một mục tiêu nào cả.

……….

....

....

....

Giờ bạn đã có mục tiêu trong 20 năm tới rồi. Nhớ là bạn chỉ có thể ***đạt được*** những mục tiêu của mình nếu bạn ***đặt ra*** chúng. Bây giờ hãy nghĩ về **5 năm tới**. Bạn sẽ cần phải hoàn thành những gì trong 5 năm để có thể đạt được những mục tiêu mà bạn đã đặt ra cho 20 năm tới?

Ví dụ: *Mình sẽ học tập thật tốt và có những tháng ngày Sinh viên sôi nổi, đầy ý nghĩa. Mình sẽ tốt nghiệp Đại học với tấm bằng loại giỏi và sẽ kiếm được việc làm lương thật cao.*

Bạn sẽ ở đâu trong vòng 5 năm tới? Đang học một trường Đại học hay một trường dạy nghề nào đó? Hãy suy nghĩ và viết ra những mục tiêu của bạn.

....

....

....

....

Bạn đã hoàn tất những dòng trên chưa? Nếu không, sao bạn không thử? Còn bây giờ hãy đi tới phần ba nhé. Chúng ta đang ngày càng tiến dần tới hiện tại đây. Phần này xét đến những mục tiêu của bạn trong vòng **6 tháng tới**. Để đạt được những mục tiêu trong 5 năm nữa thì bạn sẽ cần phải đạt được những gì trong 6 tháng tới?

Ví dụ: *Mình sẽ tham gia một khóa học kỹ năng mà mình thích, mình sẽ cố gắng đạt được số điểm cao hơn trong các kỳ thi tới và mình sẽ tích cực hơn khi tham gia các hoạt động của trường hay tập một môn thể thao nào đó.*

Trước tiên, hãy coi xem 6 tháng nữa là tháng mấy. Hãy viết ra những mục tiêu của bạn trong vòng 6 tháng nữa, tính từ ngày hôm nay.

....

....

....

....

Cuối cùng, bạn hãy đặt ra những mục tiêu ngay lúc này đây, ngay trước mắt bạn đây. Bạn biết mình muốn làm gì trong 20 năm, 5 năm và

6 tháng rồi. Bây giờ đã là lúc bạn cần nghĩ đến những việc cần làm trong tuần tớiđể đạt được những mục tiêu 6 tháng. Hãy tiếp tục viết ra.

Ví dụ: *Tuần này, mình sẽ tranh thủ đọc quảng cáo tìm một trung tâm ngoại ngữ uy tín. Mình sẽ bắt đầu tham gia một hoạt động gì đó tích cực hơn trong tuần (ví dụ đi bơi hay tham gia các hoạt động thể thao với bạn bè). Mình cũng sẽ suy nghĩ thêm về các mục tiêu của mình trong tuần này, trong 6 tháng, trong 5 năm, và trong 20 năm tới.*

Bạn thấy đó, hành động của bạn hôm nay sẽ dẫn đến kết quả của ngày mai. Những gì sẽ xảy ra ở tương lai không phải lúc nào cũng trong tầm kiểm soát của bạn, nhưng bạn sẽ biết được mình muốn gì và mình đang ở đâu. Đặt ra những mục tiêu dài hạn và ngắn hạn là một cách thông minh để tác động tới tương lai. Bạn đang thiết kế tương lai của mình giống như cách nhà tạo mẫu thiết kế một bộ trang phục mới vậy.

Ở những hàng dưới, hãy viết ra ít nhất **5 lý do vì sao** những mục tiêu đó lại ***quan trọng*** với bạn. (Ví dụ: *"Mình sẽ tự tin hơn, kiếm được nhiều tiền hơn, được bạn bè nể phục hơn"*...)

……….

……….

……….

……….

Bây giờ hãy viết ra **3 điều không hay có thể xảy đến cho bạn** nếu bạn không đạt được những mục tiêu đó. (Ví dụ: *"Mình sẽ cảm thấy mình thật kém cỏi, mình sẽ làm cha mẹ thất vọng hay mình sẽ sống nghèo khổ sau này"*...)

……….

……….

……….

……….

Đừng ngại đặt câu hỏi

Để học tốt, bạn cần phải tận dụng hết khả năng chất vấn vốn có của trí tuệ, cụ thể là bạn hãy không ngừng đặt câu hỏi cho đến khi hiểu rõ bản chất vấn đề. Những câu hỏi sẽ giúp đầu óc trở nên linh hoạt và nhạy bén hơn trong quá trình cố gắng tìm kiếm những câu trả lời thỏa đáng. Có thể xem việc đặt câu hỏi và giải quyết vấn đề là một "bài thể dục" hữu ích nhất mà bạn có thể áp dụng cho bộ não.

Học hỏi và thảo luận sẽ giúp bạn không ngừng tiến bộ. Đừng ngại học hỏi và chia sẻ kiến thức với mọi người. Có người bảo họ sợ hỏi, vì như vậy chứng tỏ họ không biết, họ bị hổng kiến thức, là họ dốt... Nhưng ở đời ai dám chắc rằng mình có thể biết và nhớ được hết mọi thứ?

Không ngừng khát khao chiến thắng



Những người thành công có nhiều đặc tính giá trị. Một trong những đặc tính ấy là hình dung được những gì họ khát khao và biến chúng thành động lực hành động để đạt được mục đích của mình. Họ nuôi dưỡng trong tâm trí những viễn cảnh về cuộc sống mà họ khao khát, với hy vọng, dự tính và niềm tin vào một tương lai tươi sáng. Những ước mơ ngày càng phát triển và định hình khi những khát khao của họ ngày càng mạnh mẽ hơn. Sự khao khát là động lực cần thiết để hoàn thiện ước mơ.

Bạn hãy viết ra ước mơ về những gì bạn muốn trong cuộc sống. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng chỉ viết ra những ước mơ mà bạn thật sự muốn thực hiện với tất cả sức sống và nghị lực của mình. Chúng ta hãy gọi đó là "ước mơ mạnh mẽ" hay "suy nghĩ có định hướng". Tất cả thành công trên đời này đều là kết quả của sự suy nghĩ có định hướng vì đó là con đường tốt nhất, và có thể là con đường duy nhất để tập trung suy nghĩ. Dù ở bất kỳ hoàn cảnh nào, chúng ta cũng có thể thành công hoặc thất bại, mạnh lên hoặc yếu đi. Tất cả đều phụ thuộc vào sức mạnh tinh thần của bạn. Sự phấn đấu để đạt được những điều mình khát khao sẽ cho bạn một sức mạnh nội tại, một cảm giác năng động để đi hết chiều dài của cuộc đời một cách hoàn mĩ.

Xây dựng niềm tin vào bản thân

Bạn hoàn toàn có thể xây dựng lòng tự trọng bằng cách tin vào bản thân, tôn trọng mình và tôn trọng người khác. Nếu biết tôn trọng bản thân, biết rõ đâu là điểm mạnh, điểm yếu của mình, thì bạn đã tặng cho mình món quà lớn nhất rồi đó. Có nó, bạn có thể đối mặt với tất cả hoàn cảnh, bạn cảm thấy tự tin, thoải mái và không cần phải chứng minh điều gì cho ai cả. Không sớm thì muộn, mọi người xung quanh sẽ trân trọng bạn một khi họ nhận thấy các đặc điểm tích cực trong tính cách của bạn.

Một khi không tin vào bản thân, không đánh giá mình một cách tích cực, không cảm thấy mình có giá trị, có khả năng, thì bạn sẽ ứng xử và hành động đúng như những gì bạn tự nghĩ. Khi không tin vào chính mình nghĩa là bạn đã tự đặt giới hạn lên khả năng của bản thân trong



việc đối phó với những thay đổi, thách thức trong cuộc đời mình.

Chẳng hạn khi đang là một Sinh viên, chỉ vì không dám tin rằng mình có thể "sống được" nếu thiếu bằng cấp, nên khi thiếu điểm một số bạn đã vội vàng đánh mất lòng tự trọng để mua điểm, mua bằng. Và cũng thật đáng trách khi đây đó thỉnh thoảng vẫn còn những chuyện nữ sinh chấp nhận đổi "tình" lấy "điểm"...

Rời ghế nhà trường bước vào đời, lòng tự trọng của bạn sẽ còn gặp nhiều thử thách khốc liệt hơn nữa. Khoan bàn đến chuyện đạo đức, nếu không học cách tin vào bản thân, không xây dựng lòng tự trọng, không thoát khỏi sự sợ hãi, để mặc cảm tự ti lấn át, bạn sẽ kiệt sức vì những tổn thương trong tính cách và tâm hồn. Bạn sẽ chỉ là một hình hài trống rỗng, đòi hỏi phải bù đắp bằng những niềm hãnh diện sai lầm: tiền bạc, địa vị, thành công... những thứ sẽ không bao giờ đủ, và bạn sẽ luôn luôn bất mãn và đau khổ.

Chỉ có lòng tin vào chính mình, tôn trọng mình và tôn trọng người khác mới giúp bạn nhẹ nhõm bước đến những mục tiêu có định hướng của cuộc đời. Có một câu nói rất hay: "Dẫu tôi là ai hay làm gì đi nữa, tôi vẫn ổn. Tôi có thể và sẽ đạt được bất cứ điều gì tôi cần phải đạt được. Tôi Tự Do!".

Tạo động lực thúc đẩy

Nhiều nhà tâm lý học khẳng định hoạt động học tập của chúng ta được thúc đẩy bởi nhiều động cơ. Các động cơ này tạo thành cấu trúc xác định có thứ bậc của các kích thích, trong đó có một số động cơ là chủ đạo, cơ bản, một số động cơ khác là phụ, là thứ yếu. Vì thế, chỉ khi nào xác định được động cơ học tập đúng đắn thì bạn mới có thái độ và phương pháp học tập đúng đắn, khoa học.

Đừng bàn đến các loại động cơ học tập do nguồn lực bên ngoài hình thành và tác động. Trước hết, bạn hãy tìm động cơ học tập từ chính mình. Bạn phải tìm kiếm, chỉ rõ động lực nào giúp mình phấn đấu không mệt mỏi, rồi không ngừng bồi dưỡng cho những động lực đó.

Trước hết, động lực có thể đến từ sự yêu thích. "Thích" ở đây là cảm giác hài lòng khi thực hiện. Sự hài lòng khiến chúng ta hạnh phúc và tự nhiên năng lượng nhiệt huyết sản sinh tràn trề. Nếu bạn thích đọc sách, khi cầm một quyển sách hay trong tay bạn sẽ hăm hở đọc ngay. Bạn

thích viết lách, thì chỉ cần một ý tưởng nhen nhóm, bạn đã có thể sáng tạo và nảy sinh nhiều ý tưởng khác để có thể viết thành một bài viết súc tích và sâu sắc...

Bên cạnh đó, cũng có một động lực khác là "Sợ". Sợ ở đây có thể không phải là sợ sệt, mà có khi chỉ là cảm giác không thoải mái, lo lắng, bồn chồn, hay vì không muốn phiền phức, nhưng cái "sợ" đó khiến chúng ta phải hành động giống như trách nhiệm vậy. Ta đi học, giảng viên giao bài, vì sợ điểm kém nên dù thích hay không bạn cũng phải nghe lệnh và làm theo. Bạn bè nhờ giúp, bạn ngại không muốn làm, nhưng vì sợ mất tình bạn mà vẫn làm... Tất cả những nỗi sợ kiểu như thế cũng làm cho chúng ta bỗng nhiên có động lực để làm việc.

Tại sao học sinh cấp ba lại mải miết học tập ngày đêm, không ngại dậy sớm thức khuya dùi mài kiến thức? Là để đạt mục tiêu đậu Đại học! Nhưng đậu Đại học có khi lại là do sự thúc ép của bố mẹ, sự sợ hãi khi phải xấu hổ với bạn bè, họ hàng... Đậu Đại học rồi, năm đầu cũng rất chăm chỉ, vì xung quanh bạn toàn những bạn giỏi giang, mà bạn vì sợ thua kém nên cũng phải cố theo. Nhưng chỉ cần một năm sau đó, nếu không có động lực thực sự thì chuyện học hành sẽ bê bết ngay.

Hành động là yếu tố quyết định

Bạn có một ước mơ đẹp. Bạn tin là ước mơ ấy sẽ thành sự thực. Nhưng mơ ước mãi mãi là mơ ước nếu nó chỉ xuất hiện loáng thoáng trong suy nghĩ hay các bản kế hoạch của chúng ta. Hãy hành động nếu bạn muốn biến ước mơ thành hiện thực. Hãy để tương lai có cơ hội xảy ra, và xảy ra theo đúng cách mà bạn muốn! Hãy cho thành công có cơ hội xuất hiện! Bạn không thể nào chiến thắng cuộc đua, trừ khi bạn có can đảm bước vào đường chạy. Hàng triệu người đang ấp ủ những giấc mơ lập lòe, nhưng lại chẳng bao giờ cho nó cơ hội bùng cháy thành ngọn lửa lớn. Hãy thôi nói về những dự định của mình. Hãy bắt tay thực hiện ngay nếu bạn không muốn chúng lụi tàn, bạn nhé!

Tôi đã học như thế nào?

Câu chuyện của bác sĩ Trương Thế Dũng.

Năm bốn tuổi mình phải vào sống nhờ Cô nhi viện Bắc Mỹ An (Đà Nẵng) sau một biến cố gia đình khiến mình mất cha và không có mẹ bên cạnh. Cuộc sống ở cô nhi viện đang bình an với những ngày được đi học thì mình trốn đi tìm mẹ khi mình nghe ai đó nói phong phanh về thân phận mình. Mười tuổi, mình lang thang, cùng chia những miếng ăn với đám trẻ bụi đời và ôm nhau ngủ nơi ghế đá công viên. Một ngày nọ, khi mình đói lả và ngã quỵ bên đường ray xe lửa, ông



Trương Minh Tuấn, một sĩ quan công an ở huyện miền núi Quế Sơn đi công tác ở Đà Nẵng, đã cho mình ăn và dỗ dành về sống với ông. Nhưng mình không được đến trường vì ba Tuấn quá khó khăn.

Mình đành gác lại chuyện tìm mẹ và quyết định đi mượn sách của bạn bè cùng lứa để tự học và đeo đuổi giấc mơ trở thành bác sĩ. Mỗi khi cần hỏi điều gì thì mình lại đến nhà cô giáo Phan Thị Trúc gần đó. Sau này khi cô Trúc về xuôi thì mỗi tuần hai lần mình lại vượt 30 cây số đường núi đến nhà cô để được kèm cặp. Để được công nhận trình độ, mình đăng ký thi theo diện bổ túc văn hóa. Năm 22 tuổi, mình đỗ cùng lúc vào Đại học Y Dược Huế và Đại học Sư phạm Quy Nhơn (Bình Định). Tự liệu không có tiền trang trải nếu đi học xa nên mình quyết định học ở Trường trung cấp Y tế Trung ương 2, Đà Nẵng.

Nhưng không dừng lại vì giấc mơ trở thành bác sĩ đa khoa chưa thành hiện thực, mình quyết định thi vào Đại học Y Dược TP. HCM. Khi vào TP. HCM mình rất lo chuyện cơm áo nhưng rồi tự trấn an rằng ngày nhỏ không cha không mẹ mà vẫn sống được, huống hồ giờ là thanh niên. Để có tiền đi học, mình đi bán kính chiếu hậu xe máy. Mình đeo kính trên người và đi rao bán khắp các con đường. Cứ tan học là mình đi bán, bất kể còn đang mặc chiếc áo mang phù hiệu của trường. Sau đó, có người thương tình đã giúp mình mở một tiệm băng đĩa nhạc Sinh viên, khi đó nằm ở đường Bạch Đằng, Q.Tân Bình, để mình dễ dàng kiếm sống.

Không có nhiều thời gian để giải trí như những bạn khác, mình xem việc học là đam mê, là niềm vui, và cũng nhờ vậy mà mình thấy mọi chuyện dễ dàng hơn. Trở thành bác sĩ là ước mơ lớn nhất của đời mình nên mình luôn tự dặn lòng phải gắng thêm chút nữa, cố thêm chút nữa, cho dù cơ cực thế nào thì mình cũng chấp nhận, miễn là đạt được mơ ước đó. Và mình tin rằng không có chuyện gì là bạn không làm được nếu bạn thực sự khát khao và quyết tâm thực hiện điều đó đến cùng.

Từng có quá khứ 15 năm ăn nhờ ở đậu, có lúc sống lang thang như trẻ bụi đời và gần hết thời niên thiếu không được



đến trường, hiện giờ anh đang là trưởng đoàn y bác sĩ tình nguyện Niềm Tin. Anh làm việc không lương tại các phòng khám nhân đạo ở TP. HCM như Xóm Mới (Q.Gò Vấp), Tú Xương (Q.3), Chân Trời Mới (Phú Nhuận).

Có lần, khi đang thực tập siêu âm tại Bệnh viện Từ Dũ, qua màn hình siêu âm, hình ảnh bào thai sắp bị bỏ đi ngọ nguậy khiến anh xúc động nên mở lời khuyên thai phụ giữ lại. Trên bàn siêu âm, cô Sinh viên "trót dại" hỏi ngược lại: "Tôi giữ, vậy anh có nuôi không?". Không suy nghĩ, anh gật đầu đồng ý và thuê một căn phòng kín đáo cho cô gái ở, vài ngày sau anh lại đưa về ba cô gái nữa và thăm nuôi đều đặn cho đến ngày sinh nở. Anh giữ những đứa trẻ đặt tên mang họ mình, giữ kín mọi chuyện để những người mẹ nhẹ lòng bước tiếp. Anh Dũng kể rằng quyết định ngày đó của anh thật liều lĩnh vì còn là Sinh viên, sống nhờ vào thu nhập có phần hạn hẹp của tiệm băng đĩa, vậy mà còn lo chuyện thiên hạ. Chuyện tiền bạc quay quắt đến mức mỗi khi xong giờ thực tập ở bệnh viện là anh tranh thủ chạy xe ôm để có thêm chút tiền xăng.

Hải Âu, thành viên câu lạc bộ Niềm Tin, kể về những ngày đầu anh Dũng làm chuyện "bao đồng". Anh nuôi người bị ung thư, người nhiễm HIV/AIDS và cả trẻ em đường phố trong một khu nhà trọ phía sau chợ Tân Sơn Nhất (Q.Tân Bình), lại còn nhường cả miếng ăn của mình cho họ. Anh còn dặn những đứa trẻ đường phố rằng: "Các con còn khỏe mạnh thì nhường miếng ngon cho bệnh nhân", mà có khi miếng ngon đó chỉ là con cá kho cho cả mâm ăn gần chục người. Từ đó, Hải Âu cùng bạn bè lựa lúc anh không có nhà mà "lén" mang thức ăn tới tiếp tế. Hải Âu và nhiều bạn bè không còn lạ mỗi khi anh đến bệnh viện thăm người quen thân thì lại... đưa về một người bệnh có hoàn cảnh khó khăn và dốc lòng chăm lo. Chị bảo tính anh hay mủi lòng. Năm 2010 trong chuyến đi làm từ thiện cùng bạn bè ở Tân Biên – Tây Ninh, gặp chị em Thùy, Lệ bị cha bạo hành chấn thương khắp người, ngay lập tức anh làm giấy cam kết với chính quyền xã để đưa hai chị em về TP. HCM chữa trị và làm thủ tục để các em đến trường.

"Biết khi nào giàu mà hẹn" là cách anh trả lời cho những ai thắc mắc chuyện anh nghèo khó mà ham làm từ thiện.

Tên chính thức của nhà thuốc là Cúc (102 Bạch Đằng, Q.Tân Bình, TP. HCM) nhưng người ta vẫn hay gọi nó là Niềm tin vì nhiều người có hoàn cảnh khó khăn mắc bệnh hiểm nghèo đã đặt niềm tin vào đấy. Năm 2006, bà Nguyễn Thị Cúc đã nhượng lại cho anh Dũng nhà thuốc này với giá tượng trưng vì bà thương anh vất vả, lại đang nuôi người bị nhiễm HIV/AIDS, bệnh nhân ung thư và trẻ em cơ nhỡ. Anh chuyển quyền quản lý nhà thuốc cho Đoàn bác sĩ tình nguyện Niềm Tin để kinh doanh và chuyển lợi nhuận vào hoạt động từ thiện. Ngoài những hoạt động từ thiện đến vùng sâu vùng xa, hàng ngày nhà thuốc đều đón tiếp người nghèo và cấp thuốc trị bệnh cho họ, có những thuốc đặc trị đắt tiền thì cả nhóm lại tìm cách để xoay xở cho bệnh nhân.

(Theo "Bác sĩ mê từ thiện" - Báo Tuổi Trẻ)

CHƯƠNG 3

NHỮNG THÓI QUEN THÀNH CÔNG

Đường đi khó không phải vì ngăn sông cách núi, mà vì lòng người ngại núi e sông.

Nguyễn Bá Học

Khi bắt tay làm một việc gì đó một cách đều đặn, thường xuyên, dù vô thức, thì chắc chắn bạn sẽ hình thành thói quen. Có thể việc phải thay đổi nhịp sống, cung cách làm việc cũ khiến bạn cảm thấy việc bắt đầu là vô cùng khó khăn, nhưng một khi đã "vào guồng" thì mọi chuyện lại trở nên dễ dàng. Bạn hãy nhớ lại lúc còn bé, ba mẹ bạn tập cho bạn thói quen đánh răng mỗi sáng và mỗi tối. Ba mẹ bạn chắc hẳn đã liên tục nhắc nhở, ép buộc và cả dọa nạt với rất nhiều cách khác nhau để việc chăm sóc răng miệng trở thành một thói quen của bạn. Nhờ thói quen đánh răng mỗi sáng, mỗi tối, mà bạn đã có hàm răng trắng, chắc, khỏe. Tương tự, những việc khác cũng đều như thế cả. Và, bạn biết không, chính các thói quen sẽ hợp thành tính cách chúng ta - thói quen tích cực hay tiêu cực sẽ tạo nên tính cách tương ứng.

Ở phần trên, chúng tôi đã lưu ý các bạn rằng việc học ở Đại học khác hẳn các cấp ở Trung học, vì vậy, thời điểm khi bạn vừa bước vào môi trường Đại học chính là thời điểm tốt nhất để bạn bắt đầu tạo lập những thói quen phù hợp với môi trường mới. Và nếu được duy trì thì những thói quen đó sẽ ở bên bạn mãi đến khi bạn tốt nghiệp, thậm chí kéo dài đến hết đời bạn.

Mình thuộc nhóm nào?

Mỗi người chúng ta là một cá thể riêng biệt và chúng ta có những cách học riêng, rất riêng. Tuy nhiên, nhìn chung, có ba cách học phổ biến là:

Thứ nhất là học thông qua thính giác. Có rất nhiều bạn không thích đọc, không thích nhìn, chỉ thích nghe, nghe và nghe. Nếu bạn thường xuyên không thích nhìn lên bảng, chỉ thích nghe mọi người thảo luận về một đề tài nào đó, không thích đọc sách, đọc giáo trình, tài liệu, thì chắc chắn bạn thuộc nhóm người thích học qua thính giác. Nếu bạn thuộc nhóm này thì chắc chắn bạn sẽ học tốt khi cùng ôn bài, thảo luận với một nhóm bạn "chí cốt" của mình. Những âm thanh trao đổi nội dung bài sẽ dễ dàng ăn sâu vào não bạn đến mức chính bạn cũng không thể

ngờ.

Nếu thuộc nhóm này, bạn có thể học bài theo cách vừa nghe thầy cô giảng bài vừa ghi chép những ý quan trọng, nếu cần thiết, bạn có thể ghi âm phần giảng của thầy cô sau đó về nhà nghe lại. Khi học bài, bạn hãy đọc to nội dung bài học, còn nếu bạn đọc diễn cảm được thì hãy thử xem, kết quả sẽ khiến bạn ngạc nhiên đấy.

Cách học thứ hai là học *thông qua thị giác*. Những người thuộc nhóm này thường có trí nhớ hình ảnh rất tốt. Những hình ảnh, phim... chỉ cần nhìn qua một lần đã khắc sâu vào tâm trí họ và kết quả là họ có thể nhớ mọi thứ thông qua các chi tiết trong bức hình. Nếu bạn thấy mình thích nhìn tranh ảnh, phim, sách, tạp chí, bảng, sổ ghi chú, thường học bài bằng cách chép ra giấy để thấy nội dung học, thích ngồi ở những bàn đầu để thấy rõ hình dáng, cách giảng bài của giảng viên, thích nhìn bảng viết... thì chắc chắn bạn thuộc nhóm học tập này. Vậy thì bạn sẽ có cảm giác dễ chịu và tiếp thu bài nhanh hơn khi hình dung lại tất cả mọi hình ảnh bằng cách tóm tắt bài theo sơ đồ hoặc hình vẽ. Khi học bài, bạn cứ tưởng tượng như đang xem một xấp hình có độ dày tỉ lệ thuận với lượng kiến thức mà giáo viên cung cấp. Đồng thời hãy nhẩm lại lời thầy cô trong đầu, hoặc ghi lại, vẽ lại trên giấy nháp, giấy ghi nhớ. Bạn có thể dùng nhiều màu mực để gợi nhớ nội dung bài học. Và việc ngồi học ở không gian yên tĩnh, thoáng đãng, có chút nhạc hòa tấu nhẹ nhàng sẽ tốt cho trí nhớ của bạn.

Cuối cùng là nhóm có khả năng tiếp thu kiến thức thông qua xúc giác. Nhóm này thường là kiểu người năng động, có khả năng cảm thụ mạnh và thích thực hành. Kiểu người này lúc nào cũng thấy bồn chồn, bứt rứt khi phải ngồi một chỗ, thậm chí họ không thể ngồi yên quá 15 phút. Nếu bạn thích chơi thể thao, ưa di chuyển, đã hoặc đang tham gia một vài câu lạc bộ của trường, thích hát múa, vẽ vời... thích được tham gia thí nghiệm hoặc xuất sắc trong các hoạt động liên quan đến vận động, không thích ngồi ôm quyển sách thì chắc chắn bạn thuộc nhóm học thông qua xúc giác. Muốn học bài tốt thì bạn hãy liên tục ghi chép khi nghe giảng, chủ động trao đổi với giảng viên, xung phong lên bảng giải bài tập, đừng sợ sai, đừng ngại hay mắc cỡ. Giữ trong lòng những điều chưa hiểu hoàn toàn không tốt cho kiểu người hay vận động như bạn. Ngoài ra, bạn có thể ghi chú những ý chính của bài học trên những mảnh giấy nhỏ. Khi học bài, bạn có thể đi đi lại lại, đứng lên ngồi xuống hoặc làm bất cứ động tác nào bạn thấy thoải mái.

Nhưng nếu đọc đến đây rồi mà bạn vẫn không xác định được mình thuộc nhóm nào vì bạn thấy mình lúc giống nhóm này, lúc giống nhóm kia, thì cũng không sao. Bạn có thể tiếp tục phân loại các cách học theo

tiêu chí khác. Bạn thích học kiểu cụ thể, chi tiết, rõ ràng hay học nắm ý một cách tổng quát? Nếu bạn thích những giáo viên giảng bài sát giáo án, giáo trình và liên tục đưa ra những ví dụ cụ thể cho từng ý chính, ý phụ thì bạn thuộc nhóm học chi tiết. Còn nếu bạn thích những giáo viên có tác phong thoải mái, hay kể chuyện, liên hệ bài giảng thông qua các sự kiện xã hội, các sự kiện mang tính thời sự hoặc đơn giản chỉ là liên hệ với những câu chuyện của cuộc đời họ, cuộc đời bạn, thì bạn chính là kiểu học theo cách tổng quát.

Còn rất nhiều những kiểu học, cách học khác nhau tùy thuộc vào từng người, nhưng dẫu bạn thuộc nhóm nào thì quan trọng nhất chính là bạn hãy cứ áp dụng một cách thông minh những thế mạnh của mình vào việc học. Chính việc vận dụng học theo tính cách sẽ giúp bạn tiết kiệm được rất nhiều thời gian, mà lại hiểu bài lâu và sâu hơn.

Chuẩn bị gì để học tốt?

Khi làm bất cứ việc gì mà có sự chuẩn bị chu đáo, kỹ càng thì chắc chắn chúng ta không thể thất bại. Chẳng có ai thành công mà không có sự chuẩn bị đầy đủ. Khi bạn đi du lịch cùng bạn bè, nếu bạn chuẩn bị đặt xe, đặt khách sạn, lên lộ trình chuyến đi thì chắc chắn chuyến đi sẽ an toàn và tránh được nhiều sơ suất khiến cuộc đi chơi mất vui. Khi bạn đi xin việc cũng vậy. Nếu bạn dành thời gian để tìm hiểu về công việc muốn tiến cử, tìm hiểu về nơi làm việc, tự lên trước danh sách những câu có khả năng được hỏi thì chắc chắn bạn sẽ thấy tự tin hơn rất nhiều trong buổi phỏng vấn. Việc học tập cũng vậy. Nếu một Sinh viên có sự chuẩn bị chu đáo, cẩn thận trong suốt quá trình học tập ở bậc học thấp cho tới khi học Đại học thì chắc chắn Sinh viên đó đã chuẩn bị cho mình những kiến thức cần thiết để bước vào đời. Hơn nữa, Sinh viên đó còn có khả năng đương đầu với rất nhiều khó khăn mà những Sinh viên khác không thể.

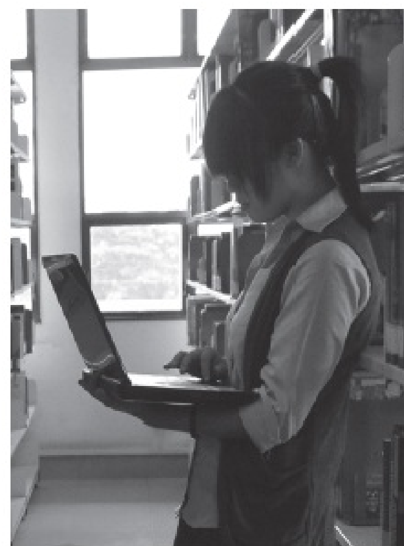
Chính vì thế, ngay từ hôm nay, bạn hãy chuẩn bị những điều tưởng chừng như đơn giản nhưng lại vô cùng cần thiết trong việc học.

Trước hết, hãy dành một ngày kiểm tra lại vẻ ngoài của bạn. Ông bà ta có câu "đi với bụt mặc áo cà sa, đi với ma mặc áo giấy". Tuy vẻ ngoài không quyết định sự thành công của một người, nhưng lại là yếu tố góp phần tạo nên chiến thắng cho họ. Bạn có đồng ý với chúng tôi rằng chính bạn cũng thích nhìn những người có vẻ ngoài chỉnh tề, sạch sẽ, gọn gàng? Bởi đôi mắt của chúng ta nằm ở phía trước nên những hình ảnh đầu tiên của người khác sẽ được não chúng ta tiếp thu trước tiên. Chính vì thế, bạn hãy để ý đến dáng vẻ của mình. Không cần bạn ăn mặc sành điệu, thời trang với những món đồ đắt tiền, sang trọng, mà chỉ cần bạn giữ đầu tóc gọn gàng, trang phục sạch sẽ phù hợp với tính cách và

môi trường nơi bạn đến là bạn đã thành công trong việc tạo ấn tượng tốt cho mọi người rồi đó. Hãy tưởng tượng bạn là Sinh viên mà đến trường trong những bộ váy áo quá đắt tiền, quá cầu kỳ, sặc sỡ hoặc thừa trên, thiếu dưới, ngắn trước, hở sau... thì cho dù bộ quần áo đó đắt đến mấy cũng khiến mọi người có cái nhìn không hay về bạn. Đặc biệt là các giáo viên thường thiếu thiện cảm với những Sinh viên quá chưng diện vì họ cho rằng Sinh viên dành quá nhiều thời gian cho "phụ tùng", vậy thì thời gian đâu mà đọc giáo trình, học bài, làm bài.

Tiếp theo, bạn hãy trang bị một chiếc máy vi tính. Hiện nay là thời đại của khoa học công nghệ, của kỹ thuật nên việc áp dụng máy móc vào công việc, học tập là điều tối cần thiết với bất cứ ai. Với chiếc máy vi tính có hoặc không có kết nối Internet, bạn có thể làm bài, học bài, tìm kiếm thông tin, tài liệu, giải trí và có thể kết bạn. Vì thế, nếu gia đình có điều kiện thì bạn hãy cố gắng trang bị một chiếc máy tính và khai thác những tiện ích từ đó. Còn với những bạn có hoàn cảnh khó khăn hơn, tài chính chưa cho phép sở hữu một chiếc máy vi tính, thì bạn cũng đừng lo lắng. Hiện nay, các dịch vụ Internet với đường truyền tốc độ cao, giá rẻ xuất hiện khắp nơi, nhất là quanh các làng Đại học. Quan trọng là bạn làm gì với chiếc máy vi tính đó. Tìm kiếm tài liệu để đọc thêm hay chỉ tán gẫu và chơi trò chơi trực tuyến? Bạn có thể dành chút thời gian giải trí mỗi ngày, nhưng đừng sa đà vào các trò vô bổ. Hãy khai thác tối đa những tiện ích từ chiếc máy này để phục vụ cho việc học của mình, có nghĩa là để chuẩn bị cho tương lai của bạn.

Điều thứ ba là bạn phải chuẩn bị đầy đủ những vật dụng cần thiết phục vụ cho việc học. Bạn đã trang bị giấy, bút, giáo trình chưa? Bạn cũng cần có thêm một quyển sổ ghi lại thời khóa biểu học tập và sinh hoạt để mang theo bên mình nhắc nhở bạn không bỏ quên mất việc quan trọng gì.



Ý thức về bản thân

Đây là điều vô cùng quan trọng - tự biết mình là một Sinh viên giỏi hay dở, biết mình thông minh hay không, biết mình mạnh-yếu ở điểm nào... Hành động, suy nghĩ của chúng ta thường nhất quán với nhận thức của chúng ta về chính mình. Song bạn đừng lo lắng nếu như bạn tự thấy mình không phải là một người xuất chúng. Dân gian vẫn có câu "cần cù bù thông minh", nên nếu chẳng may bạn thấy mình không có năng lực gì đặc biệt, thường xuyên nhận điểm kém, thấy mình dở hơn nhiều bạn thì cũng đừng quá

sợ hãi và chỉ dám kết giao với những bạn "giông giống" mình để rồi cuối cùng kết quả học tập của bạn ngày càng sa sút. Suốt ngày, bạn cứ tự nhủ mình là ngốc nghếch thì chắc chắn mọi hành động của bạn tự nhiên sẽ "phù hợp" với một kẻ ngốc, và kết quả là bạn chẳng thể nào "thoát xác" để trở thành người giỏi. Có những học sinh khi được giáo viên cho bài tập về nhà với lời dặn là học sinh bình thường thì làm bài từ 1 đến 5, riêng học sinh khá, giỏi thì làm thêm bài 6. Thế là vì cho rằng mình là học sinh bình thường nên bạn chẳng bao giờ đụng đến bài dành cho học sinh khá, giỏi... trong khi nếu như mỗi ngày bạn chịu khó tìm tòi làm thêm một bài tập khó thôi, chắc chắn bạn đã thực sự trở thành học sinh khá, giỏi.

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng việc tự ý thức về bản thân mình khác với việc tô hồng bản thân bằng những ý nghĩ lạc quan rằng "ngày mai trời lại sáng". Khi tự ý thức về bản thân nghĩa là bạn kiểm soát được bản thân, hiểu được thế mạnh-yếu của mình, từ đó chuẩn bị chu đáo để đón nhận mọi tình huống có thể xảy đến. Khi chúng ta hiểu rõ bản thân, hiểu rõ ước mơ, khát vọng của mình, chúng ta sẽ cố gắng để đạt được điều chúng ta ao ước. Ví dụ như bạn muốn trở thành một người thành công, mạnh mẽ. Tuy hiện tại bạn chưa thực hiện được nhưng bạn đang bắt đầu cố gắng bằng những việc làm cụ thể và hành động quyết liệt, tập trung để trở thành mẫu người mà bạn mong muốn, vậy thì chắc chắn một ngày nào đó bạn sẽ làm được. Cụ thể là mỗi ngày bạn đều cố gắng hình dung hình ảnh con người mà bạn vươn đến, nhìn những việc mình làm hàng ngày để đạt được mục tiêu đó, tự nhủ những điều mà những Sinh viên giỏi thường chia sẻ. Từ đó, bạn trở nên tự tin hơn và mỗi ngày bạn đang làm việc để hướng đến thành công. Dần dần, những chuỗi hành động này sẽ tạo nên nét tính cách tích cực mà bạn muốn có. Vậy tại sao bạn không chọn vai Sinh viên giỏi và chịu khó để "nhập vai" ngay từ những ngày đầu tiên ngồi trên giảng đường?

Ngay bây giờ, tôi cần làm gì đây?

Đừng bao giờ so sánh mình với người khác. Dù bạn không phải là "số một" nhưng bạn là "duy nhất", bạn là cá thể riêng biệt trong thế giới rộng lớn này. Thay vì so sánh mình với người khác, bạn hãy so sánh bạn với chính mình ở các mốc thời gian khác nhau, từ đó tìm ra điểm mạnh và cố gắng để tiến bộ mỗi ngày. Và nếu như kết quả bạn ở thì hiện tại mạnh mẽ hơn, giỏi giang hơn bạn của thì quá khứ thì bạn đã thành công rồi đó.

Nếu bạn đã ngừng so sánh mình với những anh bạn, cô bạn khác thì bạn hãy tiếp tục sống đúng với chính con người bạn. Bạn hiền lành, ít nói thì cứ thể hiện mình là người hiền lành, ít nói. Nếu bạn thẳng tính,



thích nói thật thì tại sao lại ngập ngừng khi có điều muốn trao đổi với thầy cô ngay tại lớp? Sống thật với bản chất của mình là một trong những cách tốt nhất để bạn hiểu bản thân mình.

Cuối cùng, điều bạn cần làm bây giờ là củng cố niềm tin vào bản thân. Nếu bạn không tin mình thì chắc chắn sẽ chẳng ai tin bạn cả. Nếu bạn tin mình có thể làm được điều gì đó và cố gắng thực hiện thì chắc chắn bạn sẽ nhận được những kết quả mà có khi chính bạn cũng không dám nghĩ tới. Đó là lý do vì sao nhiều bạn học tốt ngoại ngữ chia sẻ rằng dù họ không có khiếu ngoại ngữ, nhưng niềm tin rằng "chỉ cần cố gắng, kết quả sẽ khả quan" đã giúp họ thành công. Đó cũng là lý do nhiều người hay nói rằng có niềm tin tất có chiến thắng.

Đọc, đọc và thường xuyên đọc



Công nghệ và đời sống xã hội ngày một phát triển, các phương tiện truyền thông có mặt ở khắp mọi ngõ ngách, các hình thức giải trí cũng đa dạng và phong phú hơn nên việc đọc sách, đọc tài liệu của các bạn trẻ đã trở thành... lạc hậu. Song việc đọc sách luôn giữ vai trò quan trọng trong quá trình hình thành nhân cách, phẩm chất, cũng như bồi dưỡng tri thức của loài người. Việc đọc sách sẽ kích thích sự hoạt động của não bộ, giúp não ghi nhận thông tin một cách tự nhiên, từ đó giúp chúng ta học tiếp thu nhiều điều so với việc nghe, giúp trí tưởng tượng của chúng ta phát triển tốt hơn. Nhà bác học Thomas Edison từng được gọi là "con mọt sách" vì niềm đam mê đọc của ông. Cũng chính nhờ đọc sách miệt mài mà ông đã trở thành một trong những nhà phát minh vĩ đại nhất thế giới.

Nhưng thích đọc sách là một chuyện, biết cách đọc sách hiệu quả lại là vấn đề khác. Việc đọc sách đòi hỏi phải có những kỹ năng nhất định, không chỉ là cầm quyển sách lên và đọc lần lượt từ trang này sang trang khác. Nhiều bạn ngại đọc sách dẫn đến lười đọc sách cũng vì lý do không biết cách đọc hiệu quả, nhìn quyển sách dày hơn trăm trang là... sợ. Chính vì thế bạn đừng "chưa học bò đã lo học chạy", mới đến với việc đọc sách đã vội mua về cả chục quyển sách dày.

Trước tiên bạn hãy "tập đọc", sau đó tập thói quen "biết đọc sách". Đọc nhiều sách là tốt, nhưng quan trọng là biết cách chọn tài liệu, chọn sách để đọc. Khi bắt đầu đến với sách, bạn hãy chọn những quyển sách có nội dung nhẹ nhàng, dễ hiểu, cách thể hiện vui tươi với độ dày vừa phải, chừng trên dưới 200 trang. Sau khi đã quen với nhịp độ đọc sách, bạn hãy làm quen với những quyển sách dày hơn, "khó nuốt" hơn. Từng chút từng chút một như thế, dần dần bạn sẽ học được cách đọc hiệu quả và không còn cảm thấy việc đọc là kinh khủng, là không thể thực hiện.

Khi chọn sách để đọc, bạn cũng nên lưu ý đến các loại sách khác nhau, sách bán chạy, sách của các tác giả nổi tiếng, và hãy chịu khó để mắt đến các tạp chí chuyên ngành. Đây chính là "đầu mối" cung cấp những kiến thức thời sự quý giá mà giáo trình chưa cập nhật.

Có nhiều bạn sẽ nói ngay rằng nguồn tài chính eo hẹp của Sinh viên không cho phép chi tiêu vào những mục tiêu xa xỉ như mua sách, mua giáo trình, hay sách tham khảo... Vậy thì các bạn hãy làm thẻ thư viện đi. Với hàng vạn tựa sách và tạp chí, với không gian yên tĩnh và thoáng đãng, thư viện sẽ là một nơi lý tưởng cho Sinh viên đọc sách và cả học tập.

Để bắt đầu, mỗi ngày bạn hãy chịu khó đọc khoảng 10 - 20 trang sách. Chỉ thế thôi cũng đã khiến bạn thay đổi được rất nhiều điều, thậm chí cả số phận của bạn đấy.

Chú ý đến chế độ ăn uống

Dù bạn thông minh như thế nào, bạn tài năng ra sao, nhưng nếu bạn không đủ sức khỏe thì chắc chắn bạn làm việc gì cũng khó khăn, thậm chí để cơ hội trôi qua trong tiếc nuối. Để có sức khỏe tốt, ngoài lối sống tích cực, chăm tập thể dục thì chế độ ăn uống cũng ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe của chúng ta.



Nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh việc ăn uống có tác động mạnh tới tâm trạng, cảm giác, mức độ hoạt động và nhất là khả năng suy luận của bạn.

Nếu bạn chú ý nhiều hơn đến vấn đề ăn uống và áp dụng chế độ dinh dưỡng lành mạnh, hợp lý, bạn hoàn toàn có khả năng gia tăng điểm số vì việc bạn ăn gì, vào thời điểm nào, sẽ góp phần quyết định tạo sự khác biệt trong tư duy và khả năng tiếp thu của bạn. Chắc chắn những bữa ăn đầy đủ vi chất, chất đạm, tinh bột, chất xơ và trái cây tươi sẽ giúp bạn đủ tỉnh táo để học tập,

tập trung và nâng cao những kỹ năng giải quyết vấn đề. Này nhé, nếu bạn nhịn bữa sáng, bụng đói, bạn đến giảng đường nhưng cái bụng cứ sôi ùng ục thì thật khó lòng tập trung nghe giảng bài, đừng nói chi là đào sâu, tìm hiểu vấn đề. Nếu bạn ăn đủ bữa và chất dinh dưỡng, chắc hẳn bạn sẽ cảm thấy thoải mái, năng động và lạc quan suốt cả ngày dài.

Bạn sẽ hỏi ăn như thế nào thì được xem là hợp lý. Chúng tôi xin gợi ý những điều sau đây và bạn hãy thử thực hiện theo thực đơn như thế nhé.

1. Chỉ một ít chất béo, muối và đường trong mỗi bữa ăn.

2. Thay vì ăn thật no một hoặc hai bữa trong ngày, hãy chia thành nhiều bữa nhỏ.

3. Uống nhiều nước lọc. Trung bình hãy uống từ 6-8 ly nước lọc (khoảng 3 lít nước) mỗi ngày.

4. Thường xuyên ăn nhiều rau quả tươi, rau xà lách và mì sợi. Đây là những loại thực phẩm có chứa nhiều nước, rất có lợi cho cơ thể chúng ta.

5. Ăn chay cũng là một trong những liệu pháp giữ sức khỏe rất được ưa chuộng hiện nay. Tuy nhiên, nếu không ăn chay được thì bạn hãy tăng ngũ cốc trong khẩu phần ăn mỗi ngày nhé.

6. Ăn đúng giờ, đúng bữa, ăn chậm, nhai kỹ.

7. Tuyệt đối không bỏ bữa sáng.

8. Dùng thêm sữa và những sản phẩm từ sữa như sữa chua, pho mát...

Ăn uống đầy đủ giúp chúng ta có tinh thần thoải mái, dễ chịu và là tiền đề để học tốt. Bạn đừng lấy cớ “giữ dáng đẹp” hoặc vì “bệnh lười, thích ăn hơn thích ngủ” mà ăn uống tùy tiện, mất kiểm soát, gây ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe. Hơn lúc nào hết, chúng tôi muốn nhắn nhủ các bạn Sinh viên rằng đừng phá sức bằng việc nuông chiều bản thân trong ăn uống: đừng ăn quá nhiều một món gì đó chỉ vì lý do bạn thích, cũng đừng cự tuyệt một món nào đó vì lý do “khó ăn quá”. Chăm sóc sức khỏe với chế độ ăn uống thông minh sẽ góp phần tạo ra tiền đề tốt để các bạn hoàn thành chương trình học, và xa hơn là làm việc hiệu quả để có cuộc sống sung túc, như ý.

Đến trường đều đặn

Ngoại trừ những trường hợp bất khả kháng như bệnh nặng, có công việc quá gấp “buộc phải làm ngay” thì bạn đừng nghỉ học, bỏ tiết. Bạn biết không, chính việc đều đặn đi học sẽ giúp bạn rất nhiều trong quá



trình học tập.

Nhờ đi học đều mà bạn gây được cảm tình với các giảng viên, từ đó, nếu bạn có điều gì thắc mắc, chắc chắn thầy cô sẽ sẵn lòng giải thích tường tận cho bạn. Đến lớp đúng giờ, đều đặn sẽ giúp bạn theo dõi được chương trình học, hiểu được trọn vẹn nội dung bài học, ghi chép đầy đủ bài giảng cũng như nắm bắt được ý chính dễ dàng hơn.

Bạn nhớ là hạn chế chuyện đến lớp trễ giờ. Bạn sẽ cảm thấy thế nào khi bạn đang hào hứng kể một câu chuyện mà có ai đó chen ngang? Thầy cô cũng vậy. Không một giảng viên nào có thể vui vẻ khi bị những Sinh viên đi trễ cắt ngang bài giảng. Hơn nữa, khi đi học đúng giờ, bạn có thể tìm được chỗ ngồi thuận tiện cho việc tiếp thu bài giảng. Và rất nhiều Sinh viên xuất sắc tiết lộ, họ thường xuyên ngồi bàn đầu vì khi ngồi ở những hàng đầu tiên chúng ta sẽ tiếp thu bài dễ hơn, nghe giảng rõ hơn, tập trung hơn và khẳng định cho giảng viên thấy chúng ta đang rất quan tâm, chú ý đến bài học khiến giảng viên có thêm cảm tình với chúng ta.

Khiến thầy cô nhớ bạn là ai

Bạn ngại mọi người sẽ nói rằng bạn là kẻ xu nịnh, giả tạo khi cứ tìm cách "lấy lòng" thầy cô, thế nên dù rất yêu mến giảng viên đó, bạn vẫn không dám chào hỏi, trao đổi. Tuy nhiên, mối quan hệ thầy - trò luôn được xem là mối quan hệ truyền thống và đáng trân trọng. Văn hóa Á đông vẫn còn lưu giữ những câu "tôn sư, trọng đạo", "nhất tự vi sư, bán tự vi sư", và với trật tự "quân - sư - phụ" của Nho giáo thì vai trò của người thầy thậm chí còn được xếp cao hơn cha mẹ. Với cách giáo dục như hiện nay, nhất là ở bậc Đại học, người thầy chính là người dẫn đường, còn học trò sẽ tự mở ra những cánh cửa dẫn đến thành công của mình.



Mỗi chúng ta, khi học đến bậc Đại học, đều có những thầy cô mà chúng ta vô cùng yêu mến. Dù nhiều năm xa cách nhưng tình cảm chúng ta dành cho thầy cô cũng không bao giờ thay đổi. Chúng ta luôn biết ơn và kính trọng các thầy cô không chỉ vì các thầy cô là người truyền đạt kiến thức, mà có thể vì những lý do rất khác nhau: sự quan tâm ân cần, thái độ nghiêm khắc mà bao dung, những lời khuyên sâu sắc, hay đôi khi chỉ là những câu chuyện vui vẻ ngoài giờ học... Những tình cảm

đó chính là động lực thúc đẩy ta tiến bộ và thành công mà đôi khi chúng ta không nhận ra. Vì thế, hãy tận dụng khoảng thời gian học tập để tạo thêm những mối quan hệ gắn kết với các thầy cô. Có nhiều Sinh viên đã chia sẻ rằng khi họ tạo lập được mối quan hệ tốt với giáo viên thì chính họ cũng phải cố gắng học tập tốt hơn. Ngoài ra, dù bạn tốt nghiệp rồi thì những mối quan hệ như vậy còn có thể giúp ích cho bạn rất nhiều.

Thế thì chúng ta phải làm thế nào để tạo lập mối quan hệ với thầy cô? Trước hết, bạn hãy tiến đến gần thầy cô và mạnh dạn trao đổi những điều bạn còn thắc mắc trong bài giảng. Thầy cô luôn quan tâm, đánh giá cao những Sinh viên biết hỏi, từ đó thầy cô sẽ chú ý đến bạn nhiều hơn. Sau đó, bạn có thể tự tin nói lên những suy nghĩ của bạn về bài giảng, nội dung bài giảng. Thầy cô luôn muốn nghe phản hồi về tiết giảng của mình và dĩ nhiên thầy cô sẽ cám ơn những điều bạn chia sẻ. Ngoài ra, bạn có thể quan sát để tìm hiểu phong cách giảng dạy của từng thầy cô, từ đó cố gắng thực hiện tốt hơn nữa những yêu cầu của thầy cô đưa ra. Đến lúc này thì bạn đã có được mối quan hệ với các thầy cô giáo mà bạn từng nghĩ rằng “khó gần”.

Lập thời khóa biểu học tập cụ thể

Sau khi có thời khóa biểu đến giảng đường, bạn hãy lập một thời khóa biểu học tập và sinh hoạt. Thời khóa biểu học tập này phải chính xác, cụ thể, rõ ràng từng khung giờ và bạn phải viết ra sổ hoặc vào máy tính.

Tại sao chúng ta lại phải lập thời khóa biểu? Bộ não chúng ta cũng giống như bộ nhớ của chiếc máy tính - thường chỉ có một dung lượng ghi nhớ nhất định. Nếu chúng ta nạp quá nhiều thông tin thì chắc chắn sẽ đến lúc quá tải và xảy ra tình trạng “treo máy”. Chúng ta có thể quên mất điều gì đó quan trọng trong một khoảng thời gian ngắn, thậm chí là để vuột mất một cơ hội tốt. Làm sao chúng ta có thể nhớ toàn bộ mọi việc, từ các giờ học, số bài tập cần làm, những cái tên cần nhớ, những khung giờ cần gặp gỡ ai đó? Hãy ghi vào thời khóa biểu, mỗi ngày và mỗi tuần. Thời khóa biểu sẽ giúp bạn không quên những việc phải làm và giúp bạn vượt qua thói quen lần lữa, trì hoãn công việc.

Đa số Sinh viên xuất sắc đều dùng thời khóa biểu. Họ lập ra thời khóa biểu cụ thể cho một tuần làm việc và cho từng ngày. Thời khóa biểu tuần bao gồm danh sách tổng quát những công việc quan trọng cần làm trong một tuần. Thời khóa biểu ngày sẽ là danh sách những việc chính cần giải quyết trong ngày. Thời khóa biểu này có thể ghi lên lịch để bàn, ghi vào một quyển sổ mang theo bên người hoặc trong điện thoại của bạn. Tuy nhiên, dù là ghi chép ở đâu thì bạn cũng phải kiểm

tra lại thời khóa biểu để đánh giá công việc của mình trong ngày hôm nay đã tốt hay chưa, mức độ ưu tiên của mỗi việc thế nào. Những việc chưa làm xong thì chuyển qua ngày hôm sau.

Dưới đây là một ví dụ về thời khóa biểu học tập để bạn tham khảo:

Giờ	Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy	Chủ nhật
6h – 7h	Tập Thể dục - Vệ sinh - Ăn sáng						
7h – 10h	Môn A Phòng B	Làm thêm	Môn J Phòng G	Gặp U	Làm thêm	Tham gia CLB	[Còn trống]
10h30 – 12h	Môn A Phòng B	Làm thêm	Môn K SVĐ	Xem trước bài môn O	Làm thêm	Tham gia CLB	[Còn trống]
12h – 13h	Ăn trưa - Nghỉ ngơi						
13h – 15h	Làm BT môn C	Môn E Phòng Z	Môn H phòng S	Môn R phòng W	Môn Q phòng B	[Còn trống]	[Còn trống]
15h30 – 17h	Học bài môn D	Môn E Phòng Z	Môn N phòng M	Môn R phòng W	Môn Y phòng Z	[Còn trống]	[Còn trống]
17h- 18h	Ăn tối - Nghỉ ngơi						
18h – 20h	Họp CLB	Học Anh văn	Làm thêm	Học Anh văn	Làm BT môn Y	Học Anh văn	Gặp P
20h – 23h	Xem trước bài môn E	Xem trước môn J	Làm thêm	Xem trước môn Q	Làm BT Anh văn	Đọc sách, truyện	Đọc sách, truyện

Bây giờ đến lượt bạn. Còn đợi gì nữa, ngay lúc này hãy viết thời khóa biểu cho ngày mai. Hãy cố gắng bám theo thời khóa biểu và trải nghiệm cảm giác của một người làm việc có kế hoạch, khoa học và có trách nhiệm với chính mình.

Nhưng thời khóa biểu có thể sẽ giúp bạn quản lý thời gian bằng cách nào? Chỉ cần thêm vài màu sắc vào thời khóa biểu trên để phân biệt giữa những việc quan trọng bắt buộc phải xong đúng hạn và những việc không quan trọng bằng. Sử dụng bao nhiêu màu là tùy bạn, tùy vào việc bạn muốn phân biệt bao nhiêu loại hoạt động trong ngày. Bạn có thể dùng bút dạ quang để tô phần việc quan trọng. Hoặc bạn có thể chỉ cần lấy bút đỏ khoanh vùng những phần việc đáng chú ý hơn. Màu sắc nổi bật sẽ thu hút sự chú ý của bạn, đồng thời cũng làm cho thời khóa biểu của bạn trông bắt mắt hơn.

Rèn luyện sự tập trung

Sự tập trung chính là bí quyết quan trọng để chúng ta chiến thắng trong bất cứ lĩnh vực nào. Khi tập Trung học tập hay làm việc, chúng ta sẽ tiếp thu được những kiến thức quan trọng, không để xảy ra sai sót hay nhầm lẫn. Tuy nhiên, không phải ai cũng có thể tập trung. Rất nhiều bạn Sinh viên luôn "để tâm hồn treo ngược cành cây" dù đang ngồi trên giảng đường. Thế thì làm sao để tập trung?



Trước hết, hãy chú ý đến thời điểm học. Có những người thích học buổi sáng, nhưng lại có những bạn thuộc "họ hàng nhà cú" khi chỉ có thể làm việc hiệu quả về đêm, và có những người đặc biệt minh mẫn khi làm việc lúc sáng sớm. Chính vì thế mà có rất nhiều cách để tìm kiếm sự tập trung. Ở đây, chúng tôi xin gợi ý cho bạn một vài cách.

- Hãy tìm một chỗ ngồi tốt, có ánh sáng và khung cảnh thích hợp, như thế bạn sẽ cảm thấy dễ chịu, thoải mái, nhờ đó có thể học tập hiệu quả hơn.

- Hãy uống nhiều nước lọc. Nước có tác dụng khử độc rất tốt và khiến chúng ta có sự chú ý sắc bén hơn.

- Trong khi học hãy liên tục đọc và ghi chú. Động não bằng cách suy nghĩ về nội dung bài học. Việc đặt câu hỏi, ghi chú, suy nghĩ sẽ khiến việc học của chúng ta năng động hơn, tập trung hơn.

- Biết cách nghỉ giải lao. Các nghiên cứu về sức chịu đựng của cơ thể người đều kết luận rằng chúng ta chỉ có thể tập trung trong thời gian 45 phút. Chính vì vậy, đừng ngần ngại nghỉ giải lao sau 45 phút tập Trung học tập. Hãy đứng dậy, co duỗi tay chân, hít thở hoặc nghe một bản nhạc yêu thích - đầu óc bạn sẽ nhẹ nhàng, sảng khoái. Ngoài ra, đừng quên những giấc nghỉ trưa ngắn 10 đến 20 phút. Những giấc ngủ trưa sẽ "nạp năng lượng" lại cho não, giúp chúng ta tăng khả năng tập trung, chú ý.

- Tránh ngồi học gần ti-vi, đài phát thanh... Nếu bạn dùng máy tính thì đừng mở các phần mềm để tán gẫu như yahoo, skype... hay các trang mạng xã hội, các báo điện tử vì chúng dễ khiến bạn phân tâm. Và nếu bạn cần tập trung tuyệt đối thì hãy tắt cả điện thoại để có thể chú ý hoàn toàn vào bài vở.

- Một điều nữa cũng ảnh hưởng tới sự tập trung là những "đòi hỏi tức thời" của cơ thể bạn như cảm giác đói bụng, cơn khát, hay tiếng ồn xe

cộ, ánh sáng quá gắt...

Ngoài ra còn những điều phá vỡ sự tập trung của bạn như thói quen mơ mộng, trạng thái lo lắng, tinh thần uể oải... tất cả đều khiến bạn mất tập trung. Đôi khi, dù bạn chăm chỉ như thế nào nhưng bạn vẫn cảm thấy chẳng muốn bắt tay giải quyết số bài tập trong ngày hôm đó, hoặc chán nản tới mức bỏ bê sách vở. Nếu rơi vào tình trạng như vậy thì bạn đừng phàn nàn, than thở mà hãy tự động viên mình bằng suy nghĩ tích cực: “Nếu không làm thì mình sẽ rớt môn, mình sẽ phải mất thời gian và tiền bạc để học lại, thi lại, sẽ tốt nghiệp trễ...”. Sau đó, bạn hãy tìm hiểu xem cần làm gì để tiếp cận môn học này bằng tâm thế thoải mái, cởi mở nhất. Khi đó, mọi khó khăn sẽ được hóa giải một cách nhẹ nhàng.

Bạn cần lưu ý là phải lập mục tiêu, kế hoạch phù hợp với mình. Làm việc có kế hoạch sẽ giúp chúng ta không bỏ sót việc, trong khi vẫn tập trung vào những việc chính. Hãy nhớ rằng mục tiêu cần cụ thể, rõ ràng và vừa sức. Đừng ép mình “vượt ngưỡng” bằng những quyết tâm kiểu như “Không ăn tối nếu chưa đọc hết giáo trình này” hay “Không đi ngủ nếu chưa viết xong chương 2”. Thay vào đó, bạn hãy giảm nhẹ bằng cách nói: “Trong hai tiếng đồng hồ mình cần đọc được 50 trang sách này” hoặc “Chiều nay mình phải học được chương 5”. Và quan trọng là mỗi lần học một môn thôi, xong môn này hãy chuyển sang môn khác. Nếu làm bài tập hoặc được giao viết tiểu luận trong thời gian tương đối dài, bạn cần chia nhỏ bài tập này thành nhiều phần khác nhau và giải quyết từng phần theo một lịch biểu cụ thể. Ví dụ, ngày đầu bạn cần đọc những tài liệu liên quan đến đề tài, tìm thông tin trên mạng, trong sách tham khảo từ thư viện... Ngày tiếp theo, bạn có thể tìm thêm những thông tin về đề tài đó. Ngày thứ ba bạn hãy bắt đầu bằng việc soạn đề cương. Ngày thứ tư, hãy viết nháp và cố gắng hoàn thành trong ngày thứ sáu. Ngày cuối cùng dành cho việc kiểm tra, chỉnh sửa. Vậy là chỉ trong một tuần, bạn đã hoàn thành bài luận.

Giảm gánh nặng học hành

Đôi khi tự đặt cho mình những áp lực lại là cách hiệu quả để giảm gánh nặng học tập. Hãy cố gắng hoàn thành bài tập, tiểu luận trước hạn nộp. Điều đó sẽ giúp bạn đảm bảo hoàn thành nhiệm vụ của người học và cho mình cơ hội hoàn chỉnh bài vở tốt hơn, cũng như kịp chỉnh sửa nếu phát hiện sai sót. Hoàn thành trước hạn nộp sẽ khiến bạn chủ động hơn trong việc học. Ví dụ giáo viên yêu cầu bạn nộp bài trước ngày 10 thì hãy hoàn thành nó vào ngày 7. Trong ba ngày còn lại, dù bạn phải giải quyết công việc đột xuất gì thì cũng không ảnh hưởng tới tiến độ bài vở của bạn. Hoặc khi bạn phát hiện được ý gì mới, muốn bổ sung vào bài thì



bạn cũng không tiếc nuối vì thiếu thời gian.

Các nhà khoa học khuyên bạn nên chọn thời điểm học bài ngay trước giấc ngủ trưa hoặc trước khi đi ngủ buổi tối. Lý do là trong trạng thái chập chờn bước vào giấc ngủ sâu, bộ não của chúng ta có xu hướng rà soát và sắp xếp lại những thông tin dung nạp trước đó, thậm chí có thể tái tạo và khắc đậm những kiến thức vào buổi chiều hôm đó hoặc sáng hôm sau. Chính vì vậy, nếu đi thi vào buổi chiều thì bạn hãy ôn bài vào buổi trưa, còn thi vào buổi sáng thì hãy ôn bài vào buổi tối. Áp dụng lý thuyết về giấc ngủ sẽ khiến việc học của chúng ta trở nên nhẹ nhàng và không còn đáng sợ, đặc biệt khi bước vào mùa thi với rất nhiều môn phải học, thậm chí là học thuộc.

Cân đối liều lượng bài vở

Đa số các bạn Sinh viên đều than rằng điều làm các bạn ngán ngại khi bắt tay vào học là khối lượng bài vở trước mặt cần giải quyết. Thế nhưng có một câu nói mà các bạn Sinh viên cần phải thuộc lòng: Bạn sẽ cảm thấy mọi việc trở nên dễ dàng hơn khi "hành động để có cảm giác", thay vì "có cảm giác để hành động". Nghe thì có vẻ rắc rối, nhưng nếu bạn tưởng tượng rằng vào một ngày trời lạnh tê tái, đang nằm trong nệm ấm chăn êm, bạn muốn được tiếp tục giấc ngủ nhưng còn rất nhiều bài tập phải làm vì sắp đến hạn nộp, vậy thì thay vì nằm ngủ nướng, bạn hãy ngồi dậy, vệ sinh, tập thể dục để tỉnh táo, sau đó ăn sáng. Như vậy bạn sẽ cảm thấy có tinh thần hơn. Cũng giống như khi làm bài, hãy làm trước những bài tập nhỏ, những phần đơn giản để khơi dậy cảm hứng học tập. Đừng ép mình phải giải quyết ngay những vấn đề hóc búa, rồi dần dần bạn sẽ thấy mình làm xong một cách nhẹ nhàng những việc mà bạn không có chút cảm hứng trước đó.

Hãy gạt đi tất cả những lý do "tại, bởi, vì" để trì hoãn kế hoạch. "Việc hôm nay, chớ để ngày mai" là bí quyết để bạn hoàn tất mọi thứ và đạt được thành công.

Tôi đã học như thế nào?

Câu chuyện của Nguyễn Phương Duy - Tốt nghiệp Huy chương Bạc Khoa Điện - Điện Tử, Trường Đại học Bách khoa TP.HCM khóa 2006 - 2011.

Có một điều ít bạn để ý là các môn học trong khối kinh tế - chính trị - xã hội, mà chúng ta vẫn hay gọi là khối kiến thức đại cương, luôn có sự liên quan mật thiết với nhau, vì thế kiến



thức của môn này thì có thể vận dụng cho những môn khác và chính là những môn học giúp bạn có thể "làm chủ" sau khi tốt nghiệp ra trường. Tuy nhiên, khi theo học ngành kỹ thuật, nhiều bạn hay cho rằng những môn này là không cần thiết, là môn được cố tình thêm vào để "làm khó" Sinh viên, thế nên các bạn hay lơ là, thậm chí là bỏ qua luôn.

Theo tôi thì chỉ cần chú ý một chút thì những môn nổi tiếng là "xương xẩu" này cũng không đến nỗi "khó nhằn" lắm đâu. Cách của tôi là chủ động sắp xếp thời gian và học cuốn chiếu theo từng phần nhỏ, tức là học đến đâu phải nắm vững nội dung đến đấy, tuyệt đối không đợi đến lúc ngày thi gần kề mới bắt đầu giở sách ra đọc. Mặc dù có một số môn phải... học thuộc bài, khiến nhiều bạn sẽ không có hứng thú lắm, nhưng nếu trên lớp bạn tập trung nghe thầy cô giảng bài, ghi chú những ý chính, từ đó nắm được những luận điểm cơ bản, cộng với việc về nhà đọc lại sách, thì bạn đã có thể ghi nhớ gần như toàn bộ phần bài giảng của thầy cô, nhờ đó mà việc ôn thi cũng sẽ trở nên đơn giản và nhẹ nhàng hơn. Thậm chí, khi vào phòng thi, nếu lỡ quên thì bạn vẫn có thể viết lại những ý chính, rồi dựa trên đó từng bước triển khai các ý nhỏ, dần dần "phục hồi nguyên trạng" toàn bộ nội dung cần phân tích.

CHƯƠNG 4

MÔI TRƯỜNG HỌC TẬP

Bộ lông làm đẹp con công, học vấn làm đẹp con người.

Ngạn ngữ Nga

"Môi trường" có thể là một địa điểm, một bối cảnh cụ thể để các sự kiện xảy ra, và tất cả những yếu tố đó có thể tác động về mặt sinh học, xã hội, tâm lý, trực tiếp hoặc gián tiếp, lên con người chúng ta và mọi hoạt động của chúng ta. Nơi bạn chọn học cũng quan trọng không kém cách bạn học, vì thế hãy tạo ra môi trường học tập tốt nhất để bạn có thể tiếp thu kiến thức tốt nhất.

Ánh sáng thích hợp

Đã có rất nhiều nghiên cứu quan trọng kết luận rằng ánh sáng có tầm quan trọng rất lớn đối với việc học. Nghiên cứu năm 1988 của Tiến sĩ Wayne London, chuyên viên về tâm thần học, cho thấy những bóng đèn huỳnh quang sẽ gia tăng lượng steroid trong máu - sự gia tăng này ảnh hưởng không tốt đến hệ miễn dịch của cơ thể người và dẫn đến suy giảm khả năng tiếp thu kiến thức. Ánh sáng không thích hợp còn là nguyên nhân của những căn bệnh khác như giảm thị lực, mệt mỏi, nhiễm trùng, vẹo cột sống...

Vậy thì chúng ta phải có một vị trí học được chiếu sáng đầy đủ, phù hợp, tốt nhất là ánh sáng tự nhiên. Mọi loại ánh sáng nhân tạo đều khiến mắt chúng ta bị mỏi và dễ gây các tật khúc xạ như cận thị, viễn thị, loạn thị... Nếu cần lắp đặt đèn trong phòng học thì hãy dùng loại đèn dây tóc và hãy đặt ở vị trí sao cho ánh sáng không chiếu trực tiếp vào mắt.

Nhiệt độ cân bằng

Nhiệt độ cũng góp phần quan trọng vào thành công của bạn trong việc học. Hãy tưởng tượng bạn phải ngồi học ở một nơi quá nóng bức thì thật khó mà tập trung được. Hoặc khi bạn phải làm việc ở một môi trường lạnh run, tay không cầm nổi quyển sách thì bạn cũng không giải quyết được bất cứ vấn đề gì. Chính vì vậy, hãy chọn một nơi có nhiệt độ mát mẻ, vừa phải để học tập. Nếu không, bạn hãy đến thư viện. Hệ thống thư viện của các trường Đại học đều rất thích hợp cho việc học tập.

Môi trường xanh

Cây xanh có rất nhiều tác dụng. Ngoài việc lọc không khí, tạo bóng mát và tạo cảm giác dễ chịu, cây xanh còn loại bỏ những chất ô nhiễm trong không khí, gia tăng quá trình trao đổi chất trong cơ thể, tạo oxy và giúp chúng ta thư giãn. Đó là lý do vì sao các trường Đại học thường dành đất để xây dựng khuôn viên nhằm tạo không gian xanh cho Sinh viên học.

Mỗi chúng ta cũng nên tạo khoảng xanh tại nơi học tập. Có thể chỉ là một chậu xương rồng nhỏ, nhưng cũng đủ khiến bạn dễ chịu. Đặc biệt khi bạn gặp những vấn đề rắc rối, mệt mỏi, cây xanh sẽ trở thành người bạn vô cùng đáng yêu của bạn.

- **Hương thơm**

Trong các giác quan thì khứu giác luôn tác động lên não chúng ta mạnh nhất. Não xử lý mùi hương trực tiếp, vì thế chúng ta ngửi được mùi hương trước khi nghĩ về chúng. Những mùi hương tự nhiên (hay còn gọi là tinh chất) luôn có tác dụng tích cực đối với não. Nếu bạn muốn đầu óc tỉnh táo, nhanh tiếp thu nội dung bài học thì hãy dùng mùi hương của chanh, lá quế hoặc bạc hà. Những mùi hương này là chất kích thích tự nhiên, giúp não tỉnh táo, gia tăng khả năng chú ý và ghi nhớ của chúng ta. Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi, cần một mùi hương để thư giãn thì hãy chọn hoa oải hương (lavender), vỏ cam và cánh hoa hồng. Mùi hương của ba loại này giúp cân bằng cảm giác của chúng ta, giúp cơ thể thư giãn, sảng khoái. Bạn có thể mua dầu chanh, bạc hà rồi đặt chúng gần quạt máy hoặc đốt nến sáp để mùi hương lan tỏa khắp phòng. Cũng có thể sử dụng một số loại nước xịt phòng với những mùi hương đó, tuy nhiên những mùi hương nhân tạo sẽ kém tác dụng hơn những mùi hương có chiết xuất tự nhiên.

- **Âm nhạc ngọt ngào**

Những giai điệu du dương, những bài hát với ca từ ngọt ngào, ấm áp liệu có tác dụng gì cho việc học? Có những người khó tập trung khi phải vừa học vừa nghe nhạc và họ thích học trong không gian tĩnh lặng tuyệt đối. Âm nhạc lúc này khiến họ bị phân tâm và cảm thấy khó chịu. Song, đa số còn lại thì nghĩ khác.

Một số bạn thích vừa học vừa nghe những chương trình ca nhạc định kỳ trên sóng phát thanh hay các đĩa CD yêu thích với các thể loại nhạc khác nhau. Những bài hát này giúp các bạn tỉnh táo, khiến tinh thần phấn chấn, hăng hái và khiến cho việc học trôi qua nhẹ nhàng. Một số khác thì chọn cách vừa học vừa nghe một số bản hòa tấu, nhạc không lời. Những ca khúc này thường thuộc thể loại nhạc dịu êm, khiến đầu óc thư giãn nhưng lại không khiến não chúng ta bị phân tâm và vẫn tiếp

thu bài học được. Vậy thì chọn cách nào là tốt nhất? Có rất nhiều lời khuyên rằng nếu bạn tìm được những âm thanh mô phỏng âm thanh tự nhiên như tiếng nước chảy, tiếng suối reo hay tiếng mưa, tiếng chim hót... thì sẽ tốt cho trí não của chúng ta. Còn không, bạn có thể chọn những bản nhạc hòa tấu êm ái hoặc những bản hòa tấu với nhiều loại nhạc cụ phối âm ngẫu nhiên. Những bài hát như thế này sẽ kích thích hai bán cầu não hoạt động, khơi gợi cảm xúc, điều chỉnh trạng thái tập trung và kích thích khu vực dưới não hoạt động từ đó giúp ta nhớ lâu. Nghĩa là âm nhạc sẽ giúp kiến thức ghi nhớ lâu và sâu trong bộ não của chúng ta.

- **Tư thế ngồi đúng**

Có thể bạn không để ý nhưng cách bạn ngồi có tác động rất lớn đến cảm giác của bạn, rồi cảm giác lại tác động trực tiếp lên hiệu quả học tập của bạn. Các bác sĩ đều khuyên chúng ta khi học hãy ngồi thẳng lưng, thân mình cúi nhẹ về phía trước, sách vở để nghiêng về sau tạo góc 45 độ so với mặt bàn. Với cách ngồi này sẽ giúp chúng ta quan sát tốt hơn, nhìn được toàn bộ trang sách và khiến mắt đỡ mỏi.

Có một bạn thường học bằng cách nằm, ngồi uể oải hoặc nửa nằm nửa ngồi, và chính những bạn này thường dễ bị phân tâm, kém tập trung, dễ mỏi mắt, lại mau... buồn ngủ. Và thay vì dí sát sách vở vào mắt, bạn hãy để chúng trong khoảng cách từ 35 - 45cm.

- **Vận động**

Rất nhiều bạn cảm thấy bức bối khi phải ngồi yên một chỗ. Nếu thuộc nhóm người năng động thì bạn hoàn toàn có thể học thông qua việc chuyển động. Hãy đi qua đi lại, trong khi tâm trí vẫn suy nghĩ, phân tích vấn đề. Hoặc bạn có thể ngồi và nhịp chân, đung đưa qua lại, hay đơn giản là đứng lên ngồi xuống. Những "động tác vớ vẩn" đó làm máu tuần hoàn tốt hơn, lượng máu lên não đầy đủ và ổn định hơn, khiến hệ thần kinh trung ương hoạt động mạnh, giúp bạn đỡ mệt mỏi hơn, từ đó tiếp thu kiến thức tốt hơn.

- **Cho đầu óc nghỉ ngơi**

Nếu phải làm việc liên tục, vận động liên tục thì dù có là siêu nhân, bạn vẫn thấy mệt. Một người bình thường chỉ có thể tập trung cao ở 15 phút đầu, kéo dài nhưng giảm bớt ở 30 phút sau và không thể vượt qua ngưỡng 45 phút. Vì thế, khi thấy quá sức thì hãy tạo cho mình "khoảng trắng" cần thiết để phục hồi sự tập trung. Tuy nhiên, đừng lạm dụng những khoảng thời gian này như một cái cớ để mải chơi rồi quên học.

Nói chung có rất nhiều cách để tạo môi trường học tập phù hợp có

lợi cho quá trình học tập, tuy nhiên điều quan trọng là chúng ta có quyết tâm hành động hay không. Hãy nhớ môi trường học tập không thể phân biệt bạn là Sinh viên giỏi hay dở, nhưng lại giúp bạn kiểm soát, điều chỉnh được nhiều thứ, trong đó có tính cách của bạn.

Tôi đã học như thế nào?

Câu chuyện của Dương Huyền Phương, tốt nghiệp Huy chương Bạc ngành Tài Chính - Kế Toán, Đại học Quốc tế thuộc Đại học Quốc gia TP. HCM khóa 2007 – 2011, Chuyên viên phân tích của AmCham, IFC & ADB.



Quyết định chọn học ở một môi trường Đại học chỉ sử dụng tiếng Anh là của... mẹ tôi, bởi mẹ muốn tôi hòa nhập nhiều hơn vào môi trường ngoại ngữ vốn là điểm yếu của tôi suốt thời phổ thông. Tôi hết sức đắn đo, nhưng cuối cùng cũng làm theo lời mẹ, dù trong lòng không ngớt hoang mang. Tôi tự nhủ phải bằng mọi cách vượt thử thách này.

Với mỗi môn tôi lại tự nghĩ ra những giải pháp khác nhau. Lấy ví dụ môn Toán. So với các môn khác thì môn Toán - khi học bằng tiếng Anh - tương đối ít từ mới hơn nên cũng đỡ vất vả đối với Sinh viên năm đầu như tôi. Tuy đây không phải là môn yêu thích nhất nhưng lại là môn tôi "đầu tư chất xám" nhiều nhất, vì đơn giản tôi hiểu đây là chuyên ngành của mình. Chính vì thế ngoài tập trung nghe giảng, tôi còn hay xung phong lên giải bài tập ví dụ ngay tại lớp. Cách giải của tôi có thể đúng, có thể sai, cũng có thể chưa phải là cách giải tốt nhất, nhưng tất cả những điều đó sẽ được thầy cô chỉ ra, rồi phân tích, giảng giải, và thế là tôi có thể hiểu bài ngay tại lớp. Khi làm bài tập về nhà, tôi thường rủ các bạn học nhóm để cùng trao đổi, bài dễ thì so sánh kết quả, bài khó thì cùng nhau giải, vừa tiết kiệm thời gian, lại vừa học hỏi được cách giải của bạn mình.

Với những môn "thuần lý thuyết" và "mơ hồ, khó hiểu" như Triết thì tôi chuẩn bị tâm thế là "không ác cảm", có vậy mới dễ dàng tiếp thu được. Thật ra, tôi thấy việc học cũng như tình yêu vậy - cứ mở lòng ra đón nhận thì môn học dù khó cũng sẽ trở nên thu hút, dễ gần.

Với các môn chuyên ngành Kinh tế thì tôi có cách học khác một chút. Vì các môn học này thầy dạy rất kỹ theo hệ thống, chi tiết và giảng giải từng thuật ngữ, kiến thức mới nên tôi chỉ cần chăm chú nghe giảng là đã có đủ lượng kiến thức để đi thi rồi. Những môn chuyên ngành sẽ đem áp dụng vào thực tế nên mỗi khi học được điều gì đó, tôi hay suy nghĩ là sau này sẽ áp dụng cho công việc nào, bộ phận nào, từ đó theo sát nội dung học và đào sâu kiến thức cơ bản. Theo tôi, đây chính là hai yêu cầu cơ bản trước khi muốn tìm hiểu về một vấn đề thực tế nào đó.

CHƯƠNG 5

HỌC NHƯ THẾ NÀO?

Trong cách học, phải lấy tự học làm cốt.

Hồ Chí Minh

Năm 2008, Viện Nghiên cứu Giáo dục đã thực hiện cuộc khảo sát nghiên cứu trên 2.000 Học sinh, Sinh viên (HSSV) tại bốn thành phố lớn (Hà Nội, TP.HCM, Đà Nẵng và Cần Thơ) về *"Nhận thức và thái độ của HS-SV về định hướng tương lai"*. Kết quả cho thấy hầu hết HSSV Việt Nam vẫn còn mơ hồ về hướng đi và mục tiêu phấn đấu của mình khi còn ngồi trên ghế nhà trường. Nguyên nhân là do các bạn HS-SV chưa nhận thức được động lực thực sự cho việc học Đại học của mình, trong đó có một số bạn cho biết là các bạn chưa quen với cách học Đại học, chưa biết chủ động trong việc học vì đã quen cách học "nắm tay dẫn đi" từ Trung học phổ thông, có bạn thì cho rằng mình bị "chìm ngập" trong biển kiến thức ập tới mà không biết phải "bơi" làm sao, và cuối cùng là các bạn cảm thấy như bị "chết đuối" vậy.

Tại sao chúng ta cần có phương pháp học tập tốt?

Biết cách học tốt sẽ giúp bạn mất ít thời gian, vì thế bạn sẽ có nhiều thời giờ hơn cho những việc khác. Nhận thức về bản thân của bạn sẽ được nâng cao. Bạn sẽ thấy tự hào về mình hơn, và sự tự tin đó sẽ lan tỏa qua những lĩnh vực khác. Một biểu hiện cụ thể là bạn sẽ hiểu bài tốt hơn. Điều này có thể dẫn đến sự hiểu biết sâu sắc hơn về thế giới xung quanh, làm cho cuộc sống của bạn thêm phần lý thú. Nhờ vậy, bạn sẽ giảm bớt cảm giác mệt mỏi và mất ít thời gian đọc đi đọc lại hơn, và việc học sẽ có thêm niềm vui.

Học tập có phương pháp còn giúp bạn hiểu đủ sâu để có thể xâu chuỗi kiến thức trong các học kỳ, phục vụ cho mục đích sau cùng của việc học Đại học của bạn. Và đặc biệt hơn, học có phương pháp sẽ giúp bạn chủ động với mọi tình huống - dù là bất ngờ nhất trong suốt thời gian học Đại học. Các bạn đừng quá lo lắng khi không biết học thế nào cho tốt hoặc các bạn chưa biết nên áp dụng phương pháp học tập nào hiệu quả vì ngay cả các giảng viên Đại học, trước khi bước lên bục giảng cũng phải tham gia học "phương pháp giảng dạy Đại học". Sinh viên cần được làm quen với việc tự học và tự định hướng việc học của mình bằng việc tự tìm tài liệu, tự lập kế hoạch học và thi cho chính mình, chủ động thảo luận với bạn bè, thầy cô trên giảng đường. Đặc biệt, học tại Đại học

thì tự học và làm việc nhóm là hai kỹ năng quan trọng nhất. Và không chỉ phục vụ tốt cho việc học tại Đại học, hai kỹ năng trên còn tiếp tục hỗ trợ chúng ta trong cuộc sống, khi chúng ta làm việc.

Hai kỹ năng này rèn luyện như thế nào? Bao lâu thì thành thạo? Đa phần Sinh viên đều mất 1-2 năm đầu học Đại học để nhận ra việc học Đại học hiệu quả cần phải có phương pháp tốt và không phải Sinh viên nào, dù tốt nghiệp Đại học rồi, cũng tìm ra phương pháp học tốt.

Tất cả chúng ta đều học khác nhau và có những cách học riêng mà ta thấy phù hợp. Nếu bạn vẫn còn chờ đợi người khác cung cấp cho bạn cách học Đại học tốt nhất, thì bạn nên nhớ rằng cách này có thể tốt cho một ai đó nhưng lại có thể chẳng giúp ích gì nhiều cho bạn.

Chương này sẽ hỗ trợ cho bạn những phương pháp học đơn giản, hiệu quả nhất, từ đó bạn có thể dễ dàng áp dụng trong việc học của mình mà đỡ mất thời gian vô ích. Việc áp dụng có thành công hay không còn tùy thuộc vào sự linh hoạt và sáng tạo của bạn nữa. Đầu tiên, hãy tự hỏi mình: Bạn có thích học không ? Nếu câu trả lời là "Có" thì tốt. Bạn có thể tiếp tục chương này được rồi.

Phương pháp học có năng lượng (P.O.W.E.R.)

Muốn học tập tốt, chúng ta cần bỏ ra năng lượng cần thiết. Tạo ra năng lượng cho việc học không phải là chuyện gì quá to tát nếu chúng ta thử dùng phương pháp POWER của giáo sư Robert Feldman thuộc Đại học Massachusetts.

• **P**repare: Chuẩn bị cho việc học

Việc học của chúng ta không phải được bắt đầu từ lúc bạn tới lớp, mà được hình thành từ trước đó. Nghĩa là trước khi đến giảng đường để nghe giảng, chúng ta cần trang bị đầy đủ những điều kiện để tiếp cận môn học. Chúng ta có thể đọc trước giáo trình, lên thư viện, mạng internet tìm những tài liệu liên quan đến môn cần học hay nghiên cứu... Đọc tài liệu là bước quan trọng trong quá trình chuẩn bị, nhưng điều quan trọng hơn nữa là chúng ta cần chuẩn bị cho mình tâm lý sẵn sàng đến lớp, tập hình dung xem mình sẽ tiếp thu bài giảng như thế nào, tìm ra những câu hỏi, những thắc mắc từ giáo trình, tài liệu để nhờ giảng viên giải thích...

• **O**rganize: Tổ chức việc học

Mỗi chúng ta cần biết cách tổ chức việc học sao cho hợp lý với bản thân mình để có thể thực hiện kế hoạch học tập hiệu quả nhất. Học ở Đại học chắc chắn sẽ không thể giống với học ở trường Trung học, nhất

là khi đa số các trường Đại học đã áp dụng phương pháp học theo tín chỉ như hiện nay thì càng đòi hỏi Sinh viên phải biết cách tự tổ chức việc học của mình.

Bạn có biết mình học ở đâu là tốt nhất - ở trường, ở nhà hay thư viện? Học một mình hay học nhóm? Bạn muốn nắm lý thuyết rồi mới xử lý bài tập hay vừa làm bài tập vừa tiếp thu lý thuyết? Chúng ta cần liệt kê những công việc cần làm cho từng môn học, sau đó sắp xếp chúng theo thứ tự, cái nào quan trọng làm trước, cái nào chưa cần thiết thì để sau.

Dĩ nhiên, chúng ta phải chấp nhận một số thứ tuy "xa lạ và đáng ghét" nhưng vẫn phải ráng sức làm. Ví dụ, có thể bạn không quen làm việc nhóm nhưng môn học đó, giảng viên đó yêu cầu bạn phải làm việc nhóm, phải thuyết trình thì chắc chắn bạn vẫn phải tham gia làm việc nhóm cùng mọi người rồi. Quan trọng hơn nữa là chúng ta cần lập một thời khóa biểu chi tiết ngắn hạn (trong ngày) và dài hạn (trong tuần). Khi đã có danh sách các công việc phải hoàn thành, chúng ta sẽ lần lượt giải quyết từng việc một. Khi chúng ta hoàn thành hết danh sách việc cần làm trong ngày, trong tuần, trong tháng thì chắc chắn kết quả chúng ta đạt được sẽ không tệ chút nào. (Xem thêm phần Lập thời khóa biểu học tập cụ thể ở chương 3).

• **W**ork: Thực hiện việc học

Sau khi đã chuẩn bị xong, các bạn hãy mạnh dạn bắt tay thực hiện. "Thực hiện" ở đây bao gồm cả học, hỏi, và thực hành - bắt đầu từ việc lắng nghe thầy cô giảng bài, ghi chú bài giảng, tham khảo tài liệu hoặc làm bài tập tại lớp, thuyết trình hoặc tham gia thảo luận tại lớp, tra cứu thông tin, thu thập và xử lý dữ liệu, đi thực địa, thực hành thí nghiệm,...

• **E**valuate: Đánh giá việc học

Thầy cô chính là người đánh giá mức độ tiếp thu bài vở của Sinh viên, nhưng sự chủ động của Sinh viên lại thể hiện rõ nét ở phần này. Thầy cô sẽ đánh giá Sinh viên thông qua các bài kiểm tra, các kỳ thi giữa kỳ, cuối kỳ... Nhưng để việc học hiệu quả thì không ai khác, bản thân mỗi chúng ta hãy chủ động đánh giá việc học của mình vì đôi khi điểm số không thể hiện được chúng ta đã cố gắng hết sức chưa hay tới mùa thi mới bò ra học để đối phó với... thầy cô.

Kiến thức để học thì rất nhiều, và với vài ba con điểm thì thầy cô không thể đánh giá chính xác tất cả những gì bạn học được. Hơn ai hết, chính bạn mới là người hiểu rõ mình nhất, biết mình đã học được bao nhiêu trong thời gian qua. Người Anh có câu nói "Học là thay đổi".

Chính vì thế chúng ta cần thay đổi tư duy, hiểu biết, thái độ và kỹ năng sống. Hãy nghĩ ra nhiều cách khác nhau để tự đánh giá mình một cách liên tục và trung thực. Ví dụ như việc chúng ta đặt những câu hỏi, phát biểu trong lớp cũng là đã giúp chúng ta tự kiểm tra xem chúng ta có hiểu bài hay không.

- **R**ethink: Tái tạo tư duy

Có thể nói nôm na đây là giai đoạn phát triển tiến hóa trong việc học của chúng ta. Học là hiểu chứ không phải là thuộc bài. Hiểu để chúng ta suy nghĩ sâu hơn, tư duy cao hơn so với giáo trình, bài giảng của thầy cô, và xem xét nội dung bài học từ những khía cạnh khác nhau. Và tư duy phản biện là cách áp dụng tốt nhất ở giai đoạn này.

Để tái tạo tư duy nhằm duy trì năng lượng học tập, chúng ta phải tìm cách tái tạo sinh lực và tâm hồn mình. Nếu chỉ biết học, học và học thì thật khó cho chúng ta học tốt và phát triển toàn diện. Hãy kết hợp thư giãn bằng các hoạt động giải trí và các hoạt động ngoại khóa. Nếu không biết cách nghỉ ngơi, giải trí hợp lý thì chắc chắn chúng ta cũng khó học hiệu quả. Vì thế đừng để bạn bè phải đặt cho bạn những biệt danh "con mọt sách" hay "máy tính di động".

Rõ ràng, học là một quá trình chủ động chứ không phải thụ động, lười biếng kiểu "há miệng chờ sung". Vậy thì tại sao chúng ta không bắt tay chuẩn bị ngay từ bây giờ?

Chuẩn bị học như thế nào?

Trước tiên là bạn phải xác định mục tiêu học tập của mình. Có như thế, bạn mới chuẩn bị được tâm thế để tiếp thu bài giảng.



Trên lớp sẽ có đầy đủ, từ những cách truyền thống như nghe thầy cô giảng bài trên lớp giống như thời Trung học, đến việc học qua các bài tập tình huống, bài tập đóng vai, bài tập mô phỏng, học bằng video, thảo luận nhóm... Ngoài lớp học, bạn vẫn có thể tiếp tục thu nhận kiến thức thông qua việc học nhóm, làm thí nghiệm, đi thực địa... Do đó, bạn cần chuẩn bị tâm lý và nỗ lực làm quen với nhiều phong cách giảng dạy của giảng viên, nhiều cách thức tổ chức lớp học và nhiều phương pháp học tập khác nhau.

Nên dành vài phút để đọc lướt qua tài liệu sẽ học trước khi nghe giảng. Khi biết được những điểm quan trọng, vấn đề khó khăn, bạn sẽ có xu hướng chú ý hơn lúc thầy cô giảng bài. Nhưng lưu ý là xem trước

không thể thay thế việc nghe giảng bài trên lớp đâu nhé.

Bây giờ thì bạn có thể đến lớp học được rồi.

Học ở trên lớp như thế nào?

Thì cứ chăm chú nghe giảng và chép bài cho đầy đủ chứ sao! Ồ, không đơn giản thế đâu. Đây là giai đoạn phải "thực hiện việc học" thật sự đấy bạn ạ (bạn còn nhớ công thức P.O.W.E.R. ở phần trên không?). Hãy tự nhắc nhở mình: bạn đang học-đại-học đấy, không thể tùy tiện được! Phải có phương pháp bạn ạ.

Phương pháp học trên lớp bắt đầu từ việc cần nghe giảng như thế nào để tiếp thu tốt nhất. Lắng nghe chủ động là một kỹ năng cần có của Sinh viên Đại học. Trong khi nghe giảng, bạn phải động não để ghi chú lại những ý chính của giảng viên. Ghi chú cũng phải có phương pháp. Việc ghi chú có phương pháp sẽ giúp bạn khi về nhà có thể đọc lại, hệ thống hóa, tóm tắt cho dễ nhớ và dễ hỏi lại thầy/cô những phần chưa hiểu.

Chưa hết, Sinh viên Đại học cao hơn học sinh cấp ba ở chỗ họ không chỉ biết cách tóm tắt sao cho dễ hiểu và dễ nhớ, mà còn để gợi mở những cách nhìn mới, phản biện hoặc sáng tạo hơn. Đó mới là tư duy, tức là "ngẫm" chứ không phải "ngâm". Môi trường Đại học đa dạng và đòi hỏi ở Sinh viên sự chủ động rất lớn. Do đó, các bạn cũng cần làm quen với sự đa dạng này càng sớm càng tốt. Vậy chúng ta bắt đầu từng bước một. Đầu tiên, hãy tưởng tượng mình vừa bước chân vào lớp.

Vào lớp bạn làm gì?

Nếu câu trả lời là...ngủ (!) thì hãy tự nhéo vào tai mình để thức dậy đi nhé. Trước tiên là phải chọn chỗ ngồi, nếu bạn được quyền chọn. Ở trường Đại học, thầy cô không xếp chỗ như thời trường Trung học đâu mà bạn được thoải mái chọn chỗ ngồi, chỉ cần bạn đến sớm một chút.

Thường thì Sinh viên không sợ ngồi đầu bàn, mà chỉ sợ ngồi... bàn đầu. Lý do? Sợ bị gọi lên bảng làm bài tập hoặc bị gọi trả lời câu hỏi của giảng viên.

Chuyện này xưa rồi. Bất kể bạn ngồi ở đâu, giảng viên cũng có thể gọi bạn nếu bạn cứ cúi mặt xuống hoặc vờ nhìn đâu đó khi giảng viên đặt câu hỏi. Vì vậy, đừng cố né tránh. Hãy chọn chỗ ngồi sao cho bạn có thể nhìn thấy nội dung trên bảng và có thể nghe giảng viên một cách tốt nhất. Đừng sợ trả lời sai, bạn đang học hỏi cái mới mà. Mạnh dạn hơn nữa, hãy chọn những bàn đầu để dễ giao tiếp với giảng viên, nhất là những lúc bạn có thắc mắc muốn hỏi.

Một nghiên cứu của National Training Laboratories tiết lộ về Sinh

viên chúng ta thế này:

10%

Nếu bạn chọn cách ngồi yên nghe giảng, cho dù bạn có không ngủ gật đi nữa thì bạn cũng chỉ tiếp thu được 10% nội dung cần học. Lượng thông tin còn lại sẽ vào lỗ tai này rồi ra lỗ tai kia, rồi... bay mất.

50%

Muốn tiếp thu nhiều hơn, bạn cần đọc thêm sách hay tài liệu. Xem hình ảnh hay phim minh họa có vẻ thú vị hơn. Nhưng như thế bạn vẫn chỉ có khả năng tiếp thu được khoảng 50% lượng thông tin. Một nửa còn lại vẫn cứ "ở đâu đó bên ngoài chúng ta".

75%

Để hiệu quả hơn, bạn cần tham gia thảo luận trên lớp, tham gia bài tập nhóm để thực hành trong thực tế. Khi đó, khả năng tiếp thu của bạn sẽ lên đến 75%. Sự tập trung và ghi nhớ của người học tăng lên theo các hoạt động đa dạng của chương trình học.

90%

Muốn hiểu và nhớ tối đa bài học, hãy dạy lại cho các bạn hoặc các Sinh viên đàn em của mình thông qua quá trình học nhóm, thuyết trình trước lớp, hướng dẫn các em Sinh viên năm dưới... Làm được như vậy, bạn sẽ tiếp thu và nhớ được ít nhất 90% những ý tưởng mà thầy cô truyền tải trong bài giảng.

100%?

Hiểu được 90% bài giảng của thầy là hạnh phúc rồi đấy. Phải thành thật thôi, bạn khó mà tự tin khẳng định là mình tiếp thu trọn vẹn 100% bài giảng của thầy. Cứ từ từ, kiên trì tiếp tục theo cách này, đến năm cuối Đại học, bạn có thể đạt đến 100%.

Lắng nghe hiệu quả

Hiệu quả của sự tập trung

Bạn biết không, nếu bạn tập trung nghe giảng, động não suy nghĩ ngay trong quá trình nghe giảng, bạn sẽ rút ngắn thời gian ôn tập chuẩn bị cho kỳ thi sau này. Vì sao vậy? Vì bạn đã nắm được ý chính của bài học, không ngỡ ngàng khi đọc lại các đề cương học tập, nên bạn sẽ làm bài tập nhanh chóng và dễ dàng hơn.

Hệ quả là bạn sẽ tự tin và hứng thú khi đi học trong buổi kế tiếp. Bạn sẽ vượt qua cảm giác e sợ bị giảng viên hỏi bài hay đề nghị phát biểu ý kiến nữa.

Lắng nghe tích cực là như thế nào?

Khi lắng nghe một cách tích cực, bạn luôn giữ cho não hoạt động, gắn quá trình suy nghĩ, tư duy của mình vào bài học một cách liên tục.

Vậy làm sao để biết não chúng ta đang hoạt động trong lúc nghe giảng? Dễ lắm, bạn có thấy buồn ngủ không? Nếu không thì đó là dấu hiệu tốt rồi. Bạn sẽ gắn các chi tiết đang nghe được với những bài học trước đó, hoặc liên hệ với vấn đề thực tế bên ngoài... rồi bắt đầu đánh giá đúng-sai, phân tích nguyên nhân-hệ quả. Đấy, não bạn đang làm việc tích cực rồi đấy. Nó xử lý thông tin và bắt đầu tổng hợp để có được những kết luận sâu sắc.

Khi đó, bạn sẽ có nỗ lực tự giác tìm cách để hiểu bài. Bạn sẽ không thực sự hài lòng khi còn những thắc mắc chưa rõ trong bài học. Bạn sẽ phản hồi kịp thời cho giảng viên về những nội dung mà bạn đã kịp hiểu hoặc chưa kịp hiểu trong quá trình nghe giảng bài. Như vậy, giảng viên cũng sẽ biết cách điều chỉnh mức độ chi tiết trong nội dung bài giảng của mình cho phù hợp với khả năng tiếp thu của Sinh viên.

Điều gì cản trở việc lắng nghe của bạn?

• *Bị phân tâm*. Bạn chưa nhận được tiền của ba mẹ gửi để đóng học phí? Hay bạn trai/gái của bạn vừa nói lời chia tay? Hay nỗi ấm ức từ trận đá banh tối qua khiến bạn vẫn còn khó chịu? Bạn có trăm ngàn lý do để... không tập trung nghe giảng.

• *Tập trung đánh giá cách giảng bài của giảng viên hoặc bản thân giảng viên hơn là nội dung cần học*. Ông thầy này khiến bạn không ưa chăng? Hay cô giáo trẻ có vẻ như thiếu kinh nghiệm khiến bạn nghi ngờ những điều cô nói?

• *Lắng nghe sự vụ hơn là nắm bắt ý tưởng*. Giảng viên kể một câu chuyện hay để ví dụ minh họa cho bài giảng. Bạn chỉ chú ý xem tình tiết câu chuyện như thế nào. Và cuối cùng là... bạn chỉ nhớ mỗi câu chuyện mà không nhớ đến lý thuyết có liên quan. Thật lãng phí thời gian!

• *Những chỗ không hiểu hoặc không nghe kịp bị bỏ qua dễ dàng*. Có thể bạn ngại giơ tay để "thú tội" rằng mình không hiểu kịp bài. Có thể bạn nghĩ rằng thôi để đó hỏi bạn khác cũng được. Nhưng rồi quên bẵng luôn. Người thiệt thòi ở đây chỉ là chính bạn thôi.

Hãy nhớ rằng cách bạn nghe cũng là một cách phản hồi cho người nói biết mức độ quan tâm và tiếp thu của bạn như thế nào.

Đôi điều lưu ý khi nghe giảng

Bạn đừng bỏ qua hoặc xem nhẹ thời gian đầu tiết học. Một số giảng



viên có thể dành khoảng 10 phút đầu buổi để ôn lại bài lần trước, cho các bạn cơ hội được thắc mắc liên quan đến bài cũ, hoặc thảo luận mở rộng vấn đề trong bài cũ. Nếu được như vậy thì quá tốt. Nếu phải nhập cuộc với bài mới ngay từ đầu buổi học thì sẽ vất vả cho bạn rồi. Do đó, bạn hãy tập thói quen khởi động việc học càng nhanh càng tốt. Bạn sẽ giảm được thời gian học thi nếu bạn tập trung tư duy của mình ngay từ những phút đầu tiên của buổi học.

Trong quá trình thầy/cô giảng bài, bạn phải thể hiện khả năng đồng thời vừa tập trung nghe, hiểu vấn đề, vừa ghi chú lại bài giảng cũng như những thảo luận theo cách hiểu của mình, và vừa phản hồi cho giảng viên và các bạn trong lớp. Bạn nên chú ý ghi dàn bài để nhìn được khái quát cấu trúc chung của bài giảng, chú ý tới trọng tâm, mấu chốt của vấn đề. Bạn cần tập trung vào những nội dung chính, những điểm quan trọng nhất mà giảng viên thường nhấn mạnh qua ngữ điệu, qua việc nhắc lại nhiều lần.

Chia sẻ
Lắng nghe hiệu quả

■ Không nói chuyện trong lúc nghe giảng. Hãy nhớ thế này: ông trời cho chúng ta hai lỗ tai nhưng chỉ có một cái miệng. Do đó, đừng bắt cái miệng làm việc nhiều hơn mức độ được "phân công" của nó, mà hãy tận dụng đôi mắt và đôi tai để học hỏi. Nghe cho hết ý rồi hãy nói nhé.
■ Muốn vậy, bạn phải gác tất cả các việc khác lại để nỗ lực và tập trung vào vấn đề.
■ Không đoán mò nếu không rõ. Bạn nên đánh dấu hay ghi nhận lại để hỏi ngay khi có cơ hội. Đó chính là phản hồi kịp thời.
■ Phản hồi:
• Hỏi để hiểu rõ vấn đề. Bạn không nên hỏi cho có, để thể hiện mình, hay để bắt bẻ giảng viên. Đây là những thái độ không tốt và lần sau giảng viên sẽ không tận tình giải thích cho bạn nữa.
• Nhắc lại một cách ngắn gọn nội dung vừa nghe theo cách mình hiểu để giảng viên biết bạn đã hiểu rõ vấn đề hay chưa.
• Nhìn vào người nói. Để làm gì? Để tận dụng đôi "cửa sổ tâm hồn" của bạn, thể hiện sự phản hồi của mình cho người nói mà không phải cắt ngang lời nói của họ. Như thế gọi là "nghe bằng mắt" đấy bạn.
• Hãy kiên nhẫn và khiêm tốn. Tránh đánh giá đúng/sai trước khi nghe hết nội dung. Bạn cần thời gian để suy nghĩ thêm.
• Lắng nghe cả ý kiến/quan điểm của những người khác. Trong quá trình đó, cố gắng kiểm soát cảm xúc bản thân, không giận dữ khi người khác phản đối hoặc phê bình ý kiến của mình.

Có cách nào nắm bắt ý chính của bài học mới một cách nhanh chóng không? Có đấy. Bạn hãy chú ý đến các bảng tóm tắt, các sơ đồ và các tài

liệu trực quan khác mà giảng viên dừng lại lâu hơn so với các phần nội dung khác. Đây là lúc người thầy hệ thống hóa, so sánh, phân tích... các ý chính, tạo một luồng suy nghĩ cho bạn để tiến dần đến kết luận và rút ra cái mới.

Khi bài giảng dừng lại, bạn có thể nêu câu hỏi để đào sâu kiến thức, liên hệ thực tiễn và làm rõ những chỗ chưa hiểu.

Và... không chỉ là nghe! Bạn còn phải làm gì nữa?

Kết hợp với ghi chú

Một số bạn Sinh viên nói rằng việc ghi chú chỉ gây lãng phí thời gian. Vậy thì xin được hỏi các bạn: *"Ở trường bạn đang học như thế nào?"*. Nếu các bạn đó vẫn đang học rất giỏi thì có lẽ là các "ghi chú" kia đã nằm hết trong đầu họ rồi. Mà những người có trí nhớ tuyệt vời như thế thì vô cùng hiếm. Nếu bạn thấy mình không thuộc nhóm thiên tài này thì xin mời đọc tiếp nhé. Cuốn sách này cung cấp cho bạn những cách ghi chú khác nhau. Bạn nên thử rồi sau đó quyết định xem mình phù hợp với cách nào nhất.



Đa số giáo viên đều nhận xét rằng việc ghi chú có ảnh hưởng quan trọng tới điểm số ở trường. Thường thì các ghi chú của bạn được thực hiện ở trên lớp hay khi bạn đọc tài liệu ở nhà. Cứ liếc qua cấu trúc của các ghi chú này sẽ biết ngay bạn hiểu bài giảng hay tài liệu đó như thế nào.

Lưu ý là ở Đại học, chúng ta ghi chú chứ không phải ghi chép! Nhưng ở đây có gì khác nhau? Khác đấy. Sẽ không còn kiểu giảng viên đọc chính tả cho Sinh viên chép nữa đâu. Chủ yếu giảng viên sẽ giải thích và thảo luận với Sinh viên về nội dung bài giảng. Bạn muốn ghi lại như thế nào là tùy bạn, miễn nó giúp bạn hiểu đúng bài học là được. Đó mới là thách thức cho kỹ năng ghi chú của bạn.

Kỹ thuật ghi chú có cấu trúc

Khi ghi chú, bạn chỉ cần ghi ý chính, thậm chí không cần trọn vẹn câu cho đúng ngữ pháp, và bảo đảm ghi đầy đủ các từ khóa của bài học. Với cách ghi này, bạn có thể sắp xếp các ý theo một cấu trúc nhất định theo cách mà bạn cho là phản ánh tốt nhất toàn bộ bài giảng.

Mỗi nhóm môn học đều có những đặc điểm riêng giúp bạn dễ dàng sắp xếp lại các thông tin theo từng chủ đề cụ thể. Bạn cần chú ý điều này

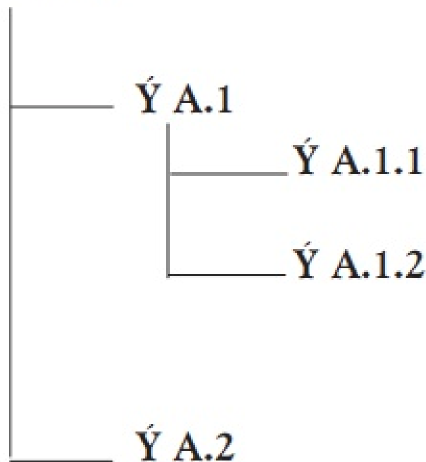
để chọn cách ghi chú cho hiệu quả. Bạn có thể tham khảo một số gợi ý về cấu trúc ghi chú theo nhóm môn học sau :

LĨNH VỰC MÔN HỌC	CẤU TRÚC
Khoa học xã hội	
Luật	Vấn đề và các nguyên tắc
Khoa học chính trị	Thông tin bối cảnh
Lịch sử	Vấn đề, sự kiện, thời điểm
Xã hội học	Lý luận, quá trình
➥ Quyết định, kết quả, kết luận, các lựa chọn	
Khoa học tự nhiên	
Toán	Thông tin nền, mô tả ý tưởng
Sinh học	Định luật, định lý
Vật lý	Các ví dụ chứng minh, định lý
➥ Vấn đề mới cần giải quyết, giải pháp, ứng dụng khác	
Văn chương	
Tiểu thuyết	Thông tin về tác giả, chủ đề
Kịch	Các nhân vật
➥ Vấn đề, sự kiện, tính phức tạp, cao trào, c á c h giải quyết	

Có nhiều kiểu cấu trúc khác nhau, bạn có thể tham khảo các kiểu sau:

Kiểu đơn giản	Kiểu trình tự 1	Kiểu trình tự 2
*** Ý lớn 1**	**1. Ý lớn 1**	**1) Ý lớn 1**
- Ý nhỏ 1	1.1. Ý nhỏ 1	a) Ý nhỏ 1
- Ý nhỏ 2	1.2. Ý nhỏ 2	b) Ý nhỏ 2
- Ý nhỏ 3	1.3. Ý nhỏ 3	c) Ý nhỏ 3
*** Ý lớn 2**	**2. Ý lớn 2**	**2) Ý lớn 2**
- Ý nhỏ 1	2.1. Ý nhỏ 1	a) Ý nhỏ 1
- Ý nhỏ 2	2.2. Ý nhỏ 2	b) Ý nhỏ 2
- Ý nhỏ 3	2.3. Ý nhỏ 3	c) Ý nhỏ 3
*** Ý lớn 3**	**3. Ý lớn 3**	**3) Ý lớn 3**

Kiểu cấu trúc cây (phân tầng)



Kỹ thuật ghi chú tương phản

Bộ não bạn thường chú ý nhiều hơn tới những chi tiết tương phản. Nếu mọi thứ đều cùng kích cỡ, hình dạng thì sẽ chẳng có gì nổi bật, nhưng khi thỉnh thoảng trong ghi chú của bạn có cái gì đó khác lạ thì bạn sẽ nhớ đến nó nhiều hơn. Dù sao thì những suy nghĩ và ý tưởng bạn ghi lại cũng có tầm quan trọng khác nhau. Vì thế, chắc hẳn bạn nên viết những gì quan trọng với cỡ chữ lớn hơn, đậm hơn và ngược lại. Việc này sẽ khiến cho bạn thấy vui mắt hơn, nhờ đó mà nhớ bài nhanh hơn, lâu hơn.

Chia sẻ

Các cách tạo tương phản

Đối với những từ khóa, bạn có thể:
• Chữ IN, HOA, hoặc đơn giản là viết chữ to hơn bình thường;
• Chữ *nghiêng* hơn bình thường, **đồ đậm**, hoặc cả hai;
• Đổi màu bút viết;
• <u>Gạch dưới;</u>
• Viết xong rồi lấy bút dạ quang tô lên;
• Khoanh tròn hay đóng khung những từ khóa...

Kỹ thuật ghi chú Cornell được xem là kỹ thuật tích hợp vừa ghi chú, vừa tóm tắt, vừa tư duy thêm.

The Cornell Method

1 Notes
This is the section where you should take your notes during the course of the lecture. Use bullets, sentences, short-hand, etc.

2 Cues
Questions, main points, visual clues, and other clues that jog your memory go here. Fill this section in after class.

3 Summary
Most important points and main ideas go here. Fill in this section after class when you are in the reviewing process.

CollegeThrive.com

Bạn hoàn toàn có thể tận dụng trang vở học sinh để thực hành kiểu ghi chú này. Trong vở của bạn, phần bên phải lề đỏ dành cho việc ghi chép ở trên lớp. Phần bên trái lề đỏ (hồi học phổ thông, phần này để dành cho giáo viên chấm điểm và ghi nhận xét) là phần dành cho những chú thích của bạn khi bạn đọc sách hay tự học. Cuối cùng bạn chỉ cần gạch ngang một đường ở gần cuối trang để dành cho phần “Tóm tắt và mở rộng” hoặc ghi thêm những “Thắc mắc” có liên quan. Tuy nhiên, để thuận lợi cho việc ghi chú và chứa đựng nhiều nội dung hơn, bạn nên dùng giấy A4. Trên đó, bạn có ba miền để viết.

• *Ghi chú tại lớp*: là phần bạn ghi chú nhanh trong quá trình nghe giảng. Bạn nên tranh thủ ghi chú luôn số thứ tự trang sách có nội dung liên quan để tiện sau này đọc sách tìm hiểu thêm và ôn bài.

• *Các ý chính*: là phần được viết khi bạn học bài ở nhà và đã đọc sách/tài liệu có liên quan. Từ đó, bạn tự rút ra các ý chính của từng phần học. Hay hơn nữa là bạn có thể bổ sung thêm những ví dụ tự tìm, những câu hỏi gợi mở để dễ nhớ bài...

• *Tóm tắt và mở rộng*: là phần được viết sau cùng. Bạn tóm tắt nội dung đã được ghi chú trong trang đó, chỉ 3-4 dòng thôi. Sau đó, hãy tìm đọc thêm sách và các tài liệu liên quan, kể cả trên internet, rồi ghi lại những thắc mắc, liên hệ mở rộng của bản thân mà bạn cần chia sẻ với các bạn khác hoặc để hỏi thầy cô. Đây là phần chứa đựng tư duy của bạn

nhiều nhất.

Để thuận lợi cho việc ghi các ý chính và tóm tắt theo từng trang, phần ghi chú tại lớp của bạn cần ghi trọn ý trong mỗi trang. Đừng để câu chữ hoặc ý tưởng dở dang rồi qua trang mới. Đến khi học thi, thật ra, nếu bạn đã thực hành lắng nghe và tham gia thảo luận trên lớp, thì lúc này bạn chỉ cần đọc lại phần ghi "Các ý chính" và phần ghi "Tóm tắt và mở rộng" là đủ.

Ghi tốc ký - Làm sao đây?

Một số thầy cô giảng bài rất nhanh. Bạn phải vừa nghe, vừa cố gắng tiếp thu nội dung, vừa ghi chú lại các ý chính. Điều này đòi hỏi bạn phải có kỹ năng ghi chú thật nhanh, gọi là tốc ký.

Bạn không thể ghi lại toàn bộ những gì thầy cô nói, vì thế bạn cần tập viết nhanh hơn và dùng nhiều ký tự viết tắt hơn. Hãy dành thời gian để nghe các thầy cô giải thích kỹ hơn về định nghĩa, khái niệm, ví dụ thực tế, các phương pháp khác nhau, cách chứng minh lý thuyết hoặc công thức...

Hãy sáng tạo ra những từ viết tắt của riêng bạn. Nếu cứ viết ra đầy đủ từng từ thì sẽ mất rất nhiều thời gian. Thay vì viết dài như vậy, bạn có thể dùng các phụ âm làm đại diện thay cho cả từ đó để có thể viết nhanh hơn, mà ôn tập cũng dễ dàng hơn.

Một số ký hiệu viết tắt phổ biến mà Sinh viên Đại học hay dùng:

KÝ HIỆU	**Ý NGHĨA**
>	lớn hơn, nhiều hơn
<	bé hơn, ít hơn
=	bằng, tương đương
↓	thất bại, sụp đổ, biến mất
→	đi về phía, dẫn tới, gây ra
←	từ, là kết quả của
↔	tác động qua lại lẫn nhau
↗	tăng lên, tăng trưởng, phát triển
↖	giảm xuống, xuống dốc, suy thoái
⦿	(ở) trong
€	phụ thuộc
△	hiệu số, khoảng cách
≠	khác
&	và
~	những
∑	tổng cộng

(+)	tốt, tích cực
(-)	xấu, tiêu cực
Ko	không

Chia sẻ
Ghi chú hiệu quả

■ Không cố ghi lại nguyên văn các câu nói của giảng viên (mà bạn cũng chẳng bao giờ ghi kịp đâu!).
■ Chú trọng các từ khóa: là những từ bao hàm được nhiều ý nghĩa nhất của bài.
■ Nên ghi theo cấu trúc bài giảng. Bạn sẽ dễ dàng hình dung ra cấu trúc nếu bạn đã đọc trước bài này ở nhà.
■ Phân biệt các ý chính và các ý nhỏ bên trong mỗi ý chính.
■ Kết nối các ý chính trong bài.
■ Dùng cách diễn đạt của chính bạn để tóm tắt sao cho sau này bạn vẫn cảm thấy dễ hiểu khi đọc lại.
■ Các loại câu thường có trong phần "Tóm tắt và mở rộng":
• Mô tả
• So sánh
• Thứ tự
• Vấn đề/Giải pháp
• Nguyên nhân – Hệ quả

Việc phát biểu hay đặt câu hỏi cho thầy cô giáo cũng là một cách khiến chúng ta tập trung hơn.

Làm thế nào để... hỏi?



Bạn đặt câu hỏi thường là vì bạn muốn thắc mắc những chỗ mình không hiểu, hoặc muốn kiểm tra lại xem mình có hiểu đúng không. Cũng có khi, bạn muốn tìm kiếm những gợi ý để mở rộng vấn đề, những ý tưởng mới.

Vấn đề là, đôi khi bạn chỉ nhận thấy rằng mình không hiểu bài, nhưng khi giảng viên hỏi xem bạn đã không hiểu chỗ nào thì bạn lại lúng túng không biết đặt câu hỏi ra làm sao. Ngay cả khi bạn đặt được câu hỏi rồi thì... dường như câu hỏi ấy bị hiểu sai và hậu quả là giảng viên không trả lời đúng vào điều mà bạn muốn hỏi. Đừng có thất vọng và đừng để mình bị rối, bạn có thể thử những cách sau đây.

Để đặt câu hỏi hiệu quả, bạn nên:

• Xác định mục đích, nghĩa là bạn hỏi để làm gì;

• Lắng nghe trước, đặt câu hỏi sau;

• Ưu tiên câu hỏi mở;

• Không nên hỏi nhiều câu hỏi cùng một lúc, mà lắng nghe từng câu trả lời và hỏi lại người đáp;

• Chấp nhận các tình huống thay thế khi người được hỏi không muốn trả lời, không biết cách trả lời, hay thiếu trung thực;

• Cân nhắc câu hỏi phù hợp với đối tượng;

• Câu hỏi đi từ tổng quát đến chi tiết;

• Câu hỏi phải ngắn gọn, súc tích, nhấn mạnh vào từ khóa thể hiện ý muốn hỏi.

Một trong những kỹ năng cần thiết trong cuộc sống là học cách đưa ra những câu hỏi đúng đắn. Vì thế, nếu một câu hỏi không thể giúp bạn tìm thấy những thông tin mình mong muốn thì bạn hãy cứ hỏi tiếp. Thông tin bạn cần tìm có thể được giải đáp trong những câu hỏi tiếp theo đấy. Tuy nhiên, trước khi hỏi thầy giáo hay bạn bè, hãy tự hỏi bản thân mình xem thực ra mình đã có câu trả lời chưa. Đôi khi, do nhút nhát hay không chắc chắn, chúng ta thường cho rằng người khác có những câu trả lời mà ta không biết.

Đặt câu hỏi đúng cách là trọng tâm của việc giao tiếp hiệu quả. Đặt câu hỏi một cách khéo léo sẽ giúp bạn giữ nhịp được cuộc nói chuyện, thu hút được sự chú ý của người nghe, có được thông tin bạn cần, đạt được điều bạn yêu cầu, trong khi người nghe vẫn cảm thấy vui vẻ, hài lòng. Trong thế giới giao tiếp muôn màu muôn vẻ, nghệ thuật hỏi sẽ góp phần giúp bạn có được thông tin tốt hơn, học hỏi được nhiều hơn, xây dựng mối quan hệ mật thiết hơn... Dưới đây là một vài kỹ thuật đặt câu hỏi thông dụng.

Câu hỏi mở và câu hỏi đóng

Một *câu hỏi đóng* thường chỉ nhận được một câu trả lời rất ngắn là “Có” hoặc “Không”. Ví dụ: “Bài này chỉ có một cách giải thôi phải không?”.

Câu hỏi mở mang đến những câu trả lời dài. Chúng thường đi vào vấn đề hỏi về: cái gì, tại sao, như thế nào. Một câu hỏi mở sẽ giúp người khác diễn tả dài hơn về kiến thức, quan điểm hoặc là cảm nhận của họ. Những cụm từ như “Thầy/Cô/ Bạn có thể giải thích thêm về...” hoặc “Hãy miêu tả...” thường được dùng để bắt đầu câu hỏi mở.

Câu hỏi mở hay đóng chỉ thực sự phát huy tác dụng khi đặt đúng hoàn cảnh giao tiếp. Câu hỏi mở thì phù hợp nếu bạn muốn phát triển một cuộc đối thoại, tìm hiểu thêm các thông tin chi tiết, đào sâu vào

quan điểm hoặc vấn đề của người khác. Còn câu hỏi đóng sẽ là hợp lý khi bạn muốn kiểm tra mức độ thấu hiểu của bạn hoặc của người khác, khi bạn cần kết luận một cuộc thảo luận hoặc ra quyết định. Một câu hỏi đóng ở sai vị trí có thể khép lại cuộc đối thoại và dẫn đến sự im lặng khó xử, cho nên tốt nhất là nên tránh sử dụng khi cuộc đối thoại đang tiến triển tốt.

Câu hỏi dẫn dắt

Câu hỏi dẫn dắt được sử dụng nhằm dẫn người nghe đi theo định hướng suy nghĩ của bạn. Câu hỏi dẫn dắt phù hợp khi bạn muốn có được câu trả lời mong muốn và không chú tâm đến cảm nhận của người khác, hoặc khi bạn muốn đóng lại cuộc hội thoại, chẳng hạn: "Nếu như mọi câu hỏi của các bạn đã được trả lời thỏa đáng, chúng ta có thống nhất phương án mà tôi đưa ra không?".

Câu hỏi tu từ

Câu hỏi tu từ không thực sự là câu hỏi. Với dạng câu hỏi này, người hỏi không chờ câu trả lời mà chẳng qua chỉ nhằm khẳng định lại vấn đề, lôi cuốn người nghe hoặc dẫn dắt người nghe đến sự đồng tình. Câu hỏi tu từ sẽ gia tăng tính hiệu quả khi được đặt thành một chuỗi. Chẳng hạn: "Đây không phải là một logo đẹp hay sao? Bạn không thích cách tôi tô màu những dòng chữ trên logo sao? Tôi dùng những khoảng trống và điểm nhấn này là hợp lý, đúng không? Chẳng lẽ chúng ta không muốn lấy biểu tượng đẹp thế này làm logo cho sản phẩm của chúng ta trong bài tiểu luận này?".

Một số lưu ý khác khi sử dụng các câu hỏi:

• Hãy chắc rằng bạn để cho người được hỏi đủ thời gian trả lời. Có thể họ cần thời gian suy nghĩ kỹ trước khi trả lời bạn, cho nên đừng vội vã và tiếp tục hỏi ngay.

• Những câu hỏi hiệu quả cần đi cùng với lắng nghe một cách cẩn thận để bạn có thể hiểu đối phương thực sự có ý gì trong từng câu trả lời của họ.

• Ngôn ngữ cơ thể và âm điệu của giọng nói cũng đóng vai trò cực kỳ quan trọng để quyết định câu trả lời bạn nhận được sẽ là thế nào.

Chia sẻ
Học là phải hỏi

Bạn chỉ nên đi tìm "sự trợ giúp" sau khi đã tự hỏi và chưa hài lòng với câu trả lời của chính mình. Giả sử thế này, hãy nghĩ về một môn học mà bạn đang gặp khó khăn. Thử nghĩ đến những câu hỏi cần thiết để bạn có thể học tốt hơn trong lớp. Bạn có thể bắt đầu với những câu

hỏi sau:
• Nội dung quan trọng xuyên suốt khóa học là gì?
• Điều gì có thể khiến bạn hiểu rõ thêm những khái niệm chính? Bạn có thể nhờ thầy giáo hay các bạn cùng lớp giải thích rõ hơn cho bạn.
• Bạn có thể vẽ sơ đồ hay hình vẽ tóm tắt nội dung chính không?
• Bạn có thể đi hỏi thêm ai để hiểu thêm vấn đề không?
• Bạn có thể kiếm những tài liệu liên quan ở trang web nào?
■ Dĩ nhiên bạn còn có thể hỏi rất nhiều câu hỏi khác như: *"Bài kiểm tra sắp tới sẽ hỏi về cái gì nhỉ?"*.
■ Bạn nhớ thận trọng, đừng phạm những sai lầm sau:
• Hỏi dồn dập và vượt khỏi phạm vi vấn đề cần hỏi ban đầu;
• Hỏi không nhằm mục đích lấy thông tin, chỉ hỏi cho lấy có hoặc với những mục đích khác;
• Hỏi với ý đồ thắng - thua, trù dập;
• Câu hỏi không phù hợp với đối tượng;
• Hỏi để tỏ ra mình thông thái;
• Hỏi để hạ phẩm giá, chọc tức người khác.

Kiểm tra lại những ghi chú và thay đổi, nếu cần

Đây là bước cuối cùng và cũng là bước quan trọng nhất của quá trình ghi chú. Hãy tự kiểm tra lại sau khi bạn đã hoàn tất việc ghi chú. Có hai khả năng xảy ra: hoặc là cách ghi chú đó rất hiệu quả đối với bạn, hoặc... không giúp ích gì nhiều.

Cách tự kiểm tra rất đơn giản. Hãy lấy một tờ giấy trắng, sau đó vận dụng trí nhớ để viết lại những gì bạn đã chú thích. Nếu bạn có thể viết lại chính xác từ 80% đến 90% thì xin chúc mừng! Còn nếu thấp hơn thì có nghĩa là bạn cần điều chỉnh đôi chút trong cách thức ghi chú để đạt được kết quả tốt hơn.

Cách mà bạn ghi chú chính là yếu tố tạo nên sự khác biệt trong việc liệu bạn có hiểu bài hay không, liệu bạn có tìm được ý nghĩa từ các tài liệu, hay liệu bạn có nhớ lại được nó hay không. Nếu cách ghi chú của bạn, cho dù là theo kiểu nào, mà không làm cho bạn thành công thì bạn phải đổi sang một kiểu khác thôi.

Tóm lại, việc nghe giảng, hỏi và thảo luận, ghi chú là những công việc luân chuyển nhau trong suốt thời gian học trên lớp. Mục tiêu sau cùng vẫn là làm sao để hiểu bài tại lớp càng nhiều càng tốt.

Bây giờ chúng ta sẽ về nhà và cùng bàn xem học bài ở nhà nên như thế nào nhé.

Học ở nhà như thế nào?

Đa phần các bạn Sinh viên học bài và làm bài tập ở nhà, cũng có bạn thích học bài ở thư viện trường hơn, tuy nhiên vấn đề quan trọng ở đây là bạn cần chọn một thời gian học cố định và tạo cho mình thói quen học vào khoảng thời gian đó.

Các tài liệu mà giảng viên yêu cầu đọc để phục vụ cho môn học lớn hơn rất nhiều lần số lượng sách giáo khoa mà bạn đã phải đọc thời Trung học. Dưới đây là những nguồn tài liệu mà bạn có thể cần cho một môn học, với mức độ giảm dần về tầm quan trọng và độ tin cậy trong khoa học:

• Sách giáo trình (thường là phải mua);

• Sách tham khảo (thường mượn ở thư viện, hoặc mượn của thầy cô, bạn bè);

• Tạp chí chuyên ngành (kể cả phiên bản trực tuyến);

• Những bài viết nghiên cứu khoa học đăng trong kỷ yếu của các hội thảo khoa học;

• Tập ghi chép trong lớp;

• Mục lục các đĩa CD-ROM hay băng video lưu lại những nội dung có liên quan;

• Internet và báo chí phổ thông.

Đọc tài liệu cũng cần kỹ năng



Có bao giờ bạn nghĩ rằng mình có thể đọc nhanh gấp hai lần bây giờ không? Bộ óc con người có khả năng nhìn thấy và hiểu được các tài liệu nhanh gần bằng tốc độ của một người lật các trang sách. Đáng ngạc nhiên là bây giờ có rất nhiều người vẫn có thể đọc nhanh đến vậy. Triết gia nổi tiếng người Anh John Stuart Mill có thể đọc xong một trang trong vòng năm giây. Tổng thống Teddy Roosevelt và John F. Kennedy cũng có khả năng như vậy. Tony Buzan, cha đẻ của "Bản đồ tư duy", cũng luyện cho mình khả năng học hiệu quả cao (xem câu chuyện của Tony Buzan ở cuối phần này).

Nếu người khác làm được thì tại sao bạn lại không thể? Không ai biết được những giới hạn cao hơn của con người trong việc đọc.

Dưới đây là một số yếu tố có thể ảnh hưởng tới tốc độ đọc của bạn.

- *Do bản thân tài liệu*: Được in chữ to hay chữ nhỏ? Có nhiều hình ảnh không? Có rõ ràng, dễ đọc không? Có được một tác giả uy tín viết không?

- *Do nhu cầu của bạn*: Bạn cần hiểu rõ tài liệu ở mức độ nào? Bạn chỉ cần hiểu chung chung về nó thôi phải không? Hay bạn muốn hiểu rõ

từng chi tiết và cần phải phân tích nó?

- *Do kiến thức nền của bạn*: Thường thì một nhà khoa học có thể đọc một quyển sách chuyên môn nhanh hơn người thường vì tài liệu đó đòi hỏi một số kiến thức nền về nội dung.

- *Do hoàn cảnh đọc*: Khi đọc bạn có tỉnh táo không? Ánh sáng, không khí trong phòng như thế nào? Lúc đó bạn đang khỏe khoắn hay mệt mỏi? Bạn ngồi đọc ở loại bàn, ghế nào? Không phải ai cũng biết cách đọc hiệu quả vì việc đọc đòi hỏi một số kỹ năng nhất định. Nếu bạn học được cách đọc tốt hơn, bạn sẽ không còn phải e sợ khi đọc sách nữa.

Đặt ra các mục tiêu giúp bạn tập trung

Hãy xác định mục tiêu đọc của bạn trước khi bắt đầu đọc. Đừng đọc cho hết một cái gì đó chỉ vì những lý do đại loại như "Mình đã mua quyển tạp chí này nên phải đọc cho hết, không thì coi như tốn tiền tốn của". Với ý thức tốt hơn về mục đích, bạn sẽ biết dẹp sang một bên những thứ mà bạn không cần đọc để tránh làm lãng phí thời gian quý báu của bạn.

Khi đã xác định rõ mục đích đọc, chúng ta sẽ làm gia tăng đáng kể khả năng hoàn thành nó. Mục đích giúp chúng ta tập trung hơn và có động cơ hơn. Thật vậy, mục đích là một lực đẩy mạnh mẽ đằng sau tất cả quá trình đọc.

Tại sao bạn phải đặt ra các mục tiêu ngay cả khi bạn còn không chắc là bạn có thể đạt được chúng hay không? Đơn giản thôi. Bởi vì các mục tiêu khiến tâm trí bạn tập trung. Chúng cho phép bạn loại bỏ các yếu tố ảnh hưởng cho tới khi bạn đạt được những gì mình đã đề ra. Bạn càng quyết tâm với các mục tiêu của mình bao nhiêu thì bạn càng có nhiều khả năng đạt được chúng hơn. Hãy bắt đầu với một niềm tin là bạn có thểthành công.

Thông thường, bạn sẽ có hai mục tiêu chính khi đọc sách. Thứ nhất là *mục tiêu kiến thức*. Mục tiêu này quyết định xem bạn cần phải hiểu rõ tài liệu ở mức độ nào, tùy thuộc vào loại kiến thức mà bạn muốn rút ra được từ cuốn sách hoặc báo. Kiến thức đó có thể ở dạng ý tưởng (tức là đọc lấy ý) hoặc cũng có thể ở dạng thông tin. Thứ hai, lập ra *mục tiêu thời gian* cho từng phần hay chương của quyển sách bạn sắp đọc dựa trên mức độ bạn cần hiểu nó.

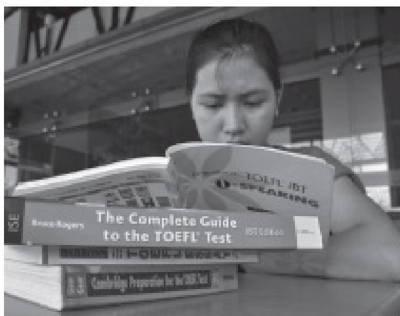
Ngoài ra, đối với các loại tài liệu khác nhau, chắc chắn mục đích đọc của bạn cũng không giống nhau, và vì vậy chính mục đích sẽ làm thay đổi cách bạn đọc nó. Ví dụ khi đọc tạp chí, bạn chỉ cần đọc những bài viết về những vấn đề bạn quan tâm mà thôi. Nhưng khi ngồi trong

phòng chờ bác sĩ thì có thể mục đích của bạn chỉ là đọc để giết thời gian chờ đợi, và bạn sẽ đọc bất cứ bài viết nào vô tình thấy trên trang báo. Cũng có khi bạn đọc báo vì muốn cập nhật thông tin để có thể bàn luận về chúng với bè bạn, người thân. Vì thế mức độ ghi nhớ của bạn thường chỉ cần ở mức từ thấp đến trung bình mà thôi. Tuy nhiên khi bạn đọc sách giáo trình của một môn học nào đó, bạn cần nắm vững cả kiến thức tổng quát lẫn những chi tiết cụ thể. Lúc đó mức độ cần ghi nhớ của bạn là từ trung bình tới cao và mục đích sau khi đọc có thể là để viết được về đề tài đó, tranh luận về nó và làm tốt các bài kiểm tra.

Mục tiêu đọc đóng vai trò quan trọng lắm đấy. Bạn chọn *thứ* bạn cần đọc, *cách* bạn đọc nó, và sau đó phải *làm gì* với điều bạn đọc. Đọc nhiều rồi bạn sẽ thấy, kỹ năng này thật tuyệt! Hãy nhớ rằng đó là một quá trình tích cực và chủ động. Cứ thoải mái ghi chú trong khi bạn đang tìm kiếm những câu hỏi - không cần chi tiết lắm đâu, nó có thể là bất cứ cái gì mà bạn cho là quan trọng.

Các bạn Sinh viên thường nói: "Tôi không thể đọc nhanh hơn được. Tôi có quá nhiều thói quen xấu". Quả là có một số thói quen đã làm chậm nhịp đọc của các bạn. Nếu chúng ta đã hiểu được những thói quen xấu của mình thì chắc chắn ta cũng sẽ tạo ra được những thói quen tốt, nếu chúng ta thật sự có quyết tâm làm điều đó. Chúng ta hãy cùng nhau kiểm tra xem bạn có đang có một số thói quen làm giảm tốc độ đọc không nhé.

Một số thói quen xấu khi đọc sách



Bạn có lẩm nhẩm thành tiếng khi đọc? Đọc chậm và kỹ, đọc từng từ, bất kể với mục tiêu đọc là gì, vì thói quen của bạn là như thế. Bạn ghét đọc nhanh. Tệ hơn nữa là đọc mà không biết dừng lại cho trọn ý nghĩa của một câu. Ví dụ như "Rắn là loài bò... sát không chân".

Hay thỉnh thoảng bạn phải quay trở lại đọc những phần đã đọc mà chẳng hiểu để làm gì. Đơn giản đó chỉ là thói quen. Thói quen đó có thể xuất phát từ sở thích của bạn khi đọc truyện trinh thám. Bạn thích đọc ngược từ cuối cuốn sách lên vì tò mò muốn biết trước kết cục của câu chuyện. Dần dần theo thời gian nó trở thành thói quen xấu.

Bạn có hay dừng lại và nhìn chăm chăm vào một chữ nào đó không? Bạn có bị mất tập trung trong lúc đọc, và đọc lang thang không nhận ra được trọng tâm? Tệ hơn nữa là đang đọc thì bỗng dưng lại nghĩ sang

chuyện khác không liên quan.

Bạn bị ám ảnh rằng cứ đọc là phải hiểu hết nội dung, hay phải nhớ toàn bộ những gì đã đọc. Bạn thấy mình không thể nào tăng tốc độ đọc được do cứ phải tìm hiểu kỹ vấn đề chưa hiểu rồi mới đọc tiếp.

Bạn vẫn giữ thói quen đọc tiểu thuyết, truyện vui khi đọc tài liệu học nên không ghi chú, không gạch chân.

Những thói quen xấu này gây ra sự mỏi mắt, nhức mắt, chán nản, tốc độ đọc chậm và khả năng hiểu kém.

Sử dụng "cặp mắt lười biếng"

Sử dụng "cặp mắt lười biếng" có nghĩa là nhìn bao quát cả một *khu vực* chứ không chỉ chăm chăm vào một con chữ. Việc này có thể tránh cho bạn phải quay về và đọc lại một phần nào đó (có thể tốn đến khoảng 1/6 thời gian đọc của bạn). Nó cũng ngăn không cho bạn có thói quen nhìn chăm chú vào một từ hay cụm từ nào đó. Nói cách khác, sẽ tốt thôi nếu mắt bạn thả lỏng một chút để nhìn những nhóm chữ lớn thay vì những cụm từ riêng lẻ. Và để đạt được điều này bạn cần phải luyện tập một chút đấy.

Hồi còn nhỏ, chúng ta thường được dạy phải *nhìn* vào chữ rồi *đọc* lên. Vì vậy, chúng ta đâm ra có thói quen lẩm nhẩm khi đọc. Việc này làm tốc độ đọc chậm lại và có thể khiến chúng ta chán nản. Nó cũng khiến sự tập trung không còn cao, vì thế khả năng tiếp thu và tốc độ cũng giảm sút. Thật là một vòng tròn tai hại!

Phải nhớ rằng chỉ nhờ *luyện tập*, bạn mới có thể đọc nhanh lên được. Đọc là một kỹ năng. Và cũng giống như bất cứ một kỹ năng nào khác, dù có được hướng dẫn kỹ càng đến mấy thì bạn cũng không thể nắm vững được, trừ phi bạn tự mình thực tập. Quan trọng là bạn phải học cách nhìn được nhiều từ hơn. Vài phút luyện tập một ngày không chiếm quá nhiều thời gian của bạn, phải không nào?

Bạn có thể lướt nhanh qua các bài tạp chí hay đọc chậm hơn cho vui. Sách giáo trình nên được đọc theo hai cách: đọc lướt ý chính trước, sau đó là "đọc để học". Hãy xác định mục đích của bạn và đọc theo một tốc độ nào đó để đạt được mức độ hiểu mà bạn mong muốn. Khi mục đích của bạn là đọc để giải trí thì hãy đọc nhanh hơn bình thường. Còn khi bạn muốn đọc để hiểu cho sâu thì hãy đọc chậm lại tới mức cần thiết. Cốt sao là để thỏa mãn mục đích của bạn, nhưng điều quan trọng là bạn phải cố tập luyện để ngày càng gia tăng tốc độ đọc hiểu của mình hơn.

Như thế nào là đọc lướt?

Bạn chỉ cần chú ý đến các tiêu đề, câu đầu tiên và câu cuối của mỗi đoạn, các đoạn có gạch đầu dòng. Bạn chỉ nên dừng lại từ 2 đến 10 giây mỗi trang. Nếu bạn bắt đầu đọc vào chi tiết quá sớm thì bạn sẽ làm chậm tiến độ đọc, mà có khi lại mất quá nhiều thời gian vào những phần không liên quan gì tới mục đích của bạn. Vì vậy, bạn hãy cứ đọc thật nhanh, ghi nhớ vị trí những điểm quan trọng, sau đó khi cần nội dung nào thì sẽ quay trở về với những chi tiết của nội dung đó. Ít nhất, bạn sẽ lấy được ba loại thông tin sau:

- Những nội dung quan trọng nhất

- Cấu trúc cơ bản của tài liệu

- Hàng ngàn từ, ý tưởng, hay ý nghĩa mà bạn lĩnh hội vô thức thông qua tầm nhìn ngoại vi của bạn.

Sau khi đọc lướt, bạn sẽ biết mình nên chú ý quay lại những trang hay những phần nào phục vụ cho mục đích đọc của mình, xác định những gì sẽ gợi nên những câu hỏi trong đầu bạn. Hãy xem nào, chúng có thể là:

- Tựa đề, phụ đề

- Mục lục

- Bìa trước và sau của sách, trang đầu tiên và trang cuối cùng của quyển sách

- Bảng chú dẫn, bảng số liệu hay sơ đồ

- Những từ in đậm, in nghiêng, viết hoa

- Những câu đầu và cuối của một phân đoạn

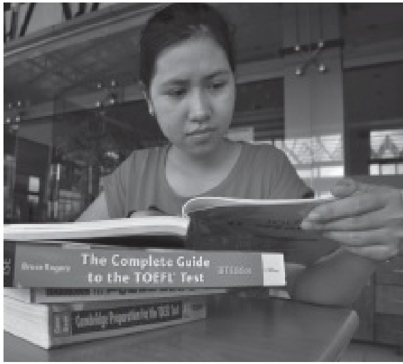
- Tóm tắt chương

- Những câu hỏi trước và sau khi đọc

- Những câu có đánh dấu gạch đầu hàng, hoặc bất cứ thứ gì làm bạn chú ý.

Hãy học cách đọc những thứ khác nhau với nhịp độ khác nhau. Ví dụ khi bạn đọc những tài liệu chuyên ngành hay mang tính thuật ngữ cao thì bạn có thể đọc với tốc độ bằng nửa mức thường đọc. Còn khi bạn đọc những tài liệu dễ hơn thì hãy tăng tốc lên và bạn sẽ thích thú khi thấy mình đọc được nhiều hơn.

Có một quan điểm sai lầm là việc đọc nhanh sẽ hủy hoại đi niềm vui khi đọc sách. Điều này không đúng. Khi còn ở phổ thông cơ sở, chắc chắn là bạn chỉ có thể đọc ở khoảng từ 10 đến 30 từ/phút. Còn bây giờ



bạn đã có thể đọc tới 100 hay có thể 300 từ/phút – gấp 10 lần! Vậy bạn có đánh mất niềm vui khi đọc sách không? Dĩ nhiên là không, và thật ra, bạn có lẽ còn cảm thấy thích thú hơn nhiều so với khi bạn đọc quá chậm.

Hãy lấy một cuốn sách nào mà bạn chưa đọc ra để thực hành. Bắt đầu bằng việc lật nhanh các trang sách để xem lướt qua nội dung và trả lời ngắn gọn những câu hỏi sau:

1. Chủ đề chính của quyển sách là gì?
2. Bạn đã biết những gì về chủ đề đó?
3. Những thuật ngữ đặc biệt nào được dùng để trình bày chủ đề đó?
4. Tác giả là ai?
5. Quyển sách được bố cục ra sao?
6. Mức độ khó của nó như thế nào?

- Mới đầu dành cho mỗi trang sách từ 2 đến 3 giây, sau đó dần dần giảm thời gian xuống nhanh bằng tốc độ bạn có thể lật trang sách.

- Đo thời gian cho chính bạn, mới đầu khoảng 20 trang/phút, dần dần tăng lên 100 trang/phút trong vòng từ 1 tới 2 tháng. Việc thực tập này sẽ giúp mắt bạn mỗi một lần nhìn thấy được nhiều từ hơn bằng cách tránh tập trung tầm nhìn vào từng từ riêng lẻ.

- Mỗi ngày luyện tập 5 phút trong một vài tuần.

Đôi khi, bạn sẽ thật sự tìm thấy mọi điều mà bạn cần biết chỉ thông qua quá trình đọc lướt. Đó là một trong những niềm vui bất ngờ của giai đoạn trước khi đọc vào chi tiết. Bạn sẽ biết được phải trông đợi những gì, và nơi cần tìm những thông tin quan trọng là ở đâu. Dần dần, giai đoạn này sẽ trở thành phần có giá trị nhất của toàn bộ tiến trình đọc của bạn.

Chia sẻ
Đọc lướt như thế nào?

Không mất quá 5 tới 30 giây để lướt qua mỗi trang tài liệu. Do đó, bạn sẽ phải sử dụng mắt nhiều đấy.

• Có nhiều cách để tập trung ánh mắt của bạn vào nội dung cần đọc và bảo đảm sự liền mạch khi phải đọc nhanh. Hãy thử những cách sau xem cách nào phù hợp với bạn thì chọn cách ấy.

1) Hãy cầm lấy cây viết của bạn, đặt mũi viết ở giữa trang sách, và chạy từ từ xuống qua từng

dòng. Mũi viết vẫn để ở giữa nhé.
2) Nếu không có cây viết trong tay thì bạn có thể sử dụng cả bàn tay của mình. Tay trái lật sách và kéo ánh mắt từ đầu tới cuối trang theo tốc độ của gờ tay phải đang miết dọc theo trang sách. Các ngón tay của bạn phải mở rộng và thả lỏng.
• Ánh mắt lướt theo sự chuyển động của các tay hoặc mũi viết, cố gắng đọc càng nhiều chữ càng tốt.
• Chú ý tới tất cả các tiêu đề lớn, tiêu đề phụ, bảng biểu, và hình vẽ tóm tắt. Xem chúng có chứa những thông tin mà bạn cần tìm không.
• Ghi nhớ phần nào nằm ở vị trí nào trong các tài liệu để lát nữa bạn có thể quay lại nghiên cứu kỹ hơn.

Sau khi đọc lướt xong, bạn sẽ phải xác định tiếp rằng mình đọc tài liệu này để lấy thông tin chính xác hay đọc để lấy ý tưởng. Cách đọc tiếp theo của bạn sẽ khác nhau đấy. Và lúc đó, bạn sẽ hiểu lợi ích của việc đọc lướt như thế nào: nó sẽ giảm thiểu thời gian đọc lấy ý tưởng cũng như lấy thông tin của bạn.

Thế nào là đọc lấy ý?

Nếu *đọc để lấy ý*, bạn cần chú ý tìm các từ khóa của bài. Cách để thể hiện ý tưởng một cách hệ thống cho toàn bộ cuốn sách hoặc tài liệu mà bạn đọc là hãy *tạo ra một bản đồ tư duy trong đầu*.

Bạn đã từng chơi trò xếp hình chưa? Nếu đã từng chơi, bạn có cố gắng (hay dám) sắp xếp những mảnh ghép của trò chơi mà không cần nhìn hình vẽ trên mặt ngoài hộp đồ chơi không? Bạn nghĩ có thể xếp được không? Gần như là vô vọng! Bộ não của bạn gần như không thể tiếp thu những thông tin rời rạc, không có hướng dẫn hay manh mối. Nhưng nó sẽ học rất tốt nếu biết được 'bức tranh' lớn là gì. Vì vậy, bạn hãy dành vài phút để vẽ ra một sơ đồ hay hình vẽ mang tính tổng quát. Bạn không nhất thiết phải là một họa sĩ mới làm được. Bạn chỉ cần một tờ giấy, một cây viết và những suy nghĩ là đã có thể tạo ra một bản đồ tư duy rồi.

Bản đồ tư duy sẽ giúp bạn hình dung và tập trung suy nghĩ của mình quanh cấu trúc của quyển sách. Nhờ đó, bạn sẽ cân nhắc tốt hơn quyết định xem bạn muốn học bao nhiêu phần của quyển sách này. Bạn có thể vẽ theo kiểu hình cây, bong bóng, xương cá, hay đơn giản chỉ là viết những thông tin quan trọng bên lề trái, còn chi tiết bên lề phải. Hãy bắt tay vẽ bản đồ này ngay khi bạn bắt đầu đọc để bộ não của bạn tự tạo ra luồng tư duy, sắp xếp, và chứa dữ liệu trong suốt quá trình đọc sách. Sau mỗi chương hay mỗi phần, bạn sẽ quay lại và bổ sung thêm.

Khi đọc xong cuốn sách, bạn cũng sẽ hoàn chỉnh được bức tranh thể hiện tư duy của bạn. Bạn có thể tham khảo gợi ý về phương pháp "Bản đồ tư duy" (Mind-map) của Tony Buzan ở phần dưới đây.

Hai anh em Tony Buzan và Barry Buzan đã nghiên cứu và phát

minh ra một cách ghi chép chủ động, sáng tạo gọi đó là Bản đồ tư duy, có sách gọi là Sơ đồ tư duy. Mục đích chính của phương pháp này là vẽ (theo cách mà bạn thích) một bức tranh mô tả tổng quát những yếu tố có liên quan đến một chủ đề hoặc một vấn đề mà bạn quan tâm. Sử dụng sơ đồ tư duy sẽ là một phương pháp mang tính đột phá trong việc ghi chú và lên kế hoạch.

Sơ đồ tư duy có bốn đặc điểm chủ yếu:

1. Đối tượng cần quan tâm sẽ được tóm lược trong một hình ảnh trọng tâm.

2. Từ hình ảnh trọng tâm, những chủ đề phát sinh được lan tỏa thành các nhánh.

3. Các nhánh được cấu thành từ một hình ảnh chủ đạo hay từ khóa trên một dòng liên kết, những vấn đề phụ cũng được biểu thị bởi các nhánh gắn kết với nhánh có thứ bậc cao hơn.

4. Các nhánh tạo thành một cấu trúc nút liên kết nhau.

Cũng nên sử dụng màu sắc, hình ảnh, ký hiệu, kích thước để làm phong phú, nổi bật sơ đồ tư duy, tăng sức hút, hấp dẫn và tính độc đáo, nhờ đó mà người viết phát huy tính sáng tạo, và có khả năng ghi nhớ lâu hơn.

Tại sao chúng ta lại gọi là "tư duy"? Vì chúng ta sẽ phải đầu tư suy nghĩ của mình và diễn đạt lại theo cách của mình, khác với cách của tác giả cuốn sách mà bạn đọc.

Sách học ở bậc Đại học của bạn thường được viết bằng những thuật ngữ mang nặng tính học thuật, và dường như các nhà khoa học, các giáo sư hay những tác giả chuyên môn "cố tình" muốn làm cho bạn thấy chúng khó hiểu và khó nhớ (!). Tuy nhiên, chúng ta có thể giải quyết được khó khăn này một cách dễ dàng. Bạn hãy dùng ngôn ngữ riêng của mình để vẽ những sơ đồ giúp bạn học bài nhanh hơn.

Bạn cũng có thể muốn xét đến những kết luận mà tác giả muốn nói thông qua bài viết. Bạn có đồng ý với họ không? Tại sao tác giả quyển sách lại đưa ra những kết luận đó? Nếu bạn không đồng ý, thì theo bạn, tác giả còn thiếu sót ở điểm nào? Khi đặt ra những câu hỏi này, bạn đã ít nhiều thật sự hòa nhập vào quyển sách và những suy nghĩ mà tác giả có khi viết nên nó. Và thậm chí biết đâu, bạn lại có cách diễn đạt đơn giản hơn, dễ hiểu hơn, hấp dẫn người đọc hơn tác giả cuốn sách thì sao? Lúc đó, nhớ chia sẻ với các bạn của mình nhé, giống như Tony Buzan - tác giả của cuốn sách chia sẻ về Bản đồ tư duy vậy.

Bản đồ tư duy

Hãy xem con đường phát triển kỹ năng tư duy của Tony Buzan nhé. Năm 13 tuổi, ông tham dự một bài kiểm tra đọc nhanh và đạt tốc độ 213 từ cho 1 phút, xếp thứ hai trong lớp. Người đứng đầu lớp là một bạn gái đạt được trên 300 từ. Ông đã hỏi giáo viên rằng làm thế nào để có thể đọc nhanh lên và được trả lời rằng không thể. Lý do là ông đã có khả năng phát triển thế mạnh về cơ bắp và thể chất, điều này dường như đã hạn chế ông phát triển kỹ năng tư duy như kỹ năng đọc nhanh.

Ông đã nhanh chóng rèn luyện đôi mắt và bộ não để tăng tốc độ thu thập những tư liệu viết/thông tin bằng văn bản, và chỉ trong thời gian ngắn ông đã có thể đọc hiểu được trên 400 từ trong 1 phút. Đây là lần đầu tiên ông nhận ra bộ não của ông cũng giống như cơ bắp, và có khả năng rèn luyện được. Điều này đã giúp ông hoàn tất chương trình học ở trường phổ thông và Đại học với tốc độ nhanh gấp hai lần so với thời gian trước đây ông học. Đây chính là động lực đầu tiên khiến ông quyết tâm nghiên cứu ra một phương pháp dễ hiểu để có thể chia sẻ với mọi người, nhất là các bạn trẻ.

Nếu muốn ghi nhớ một trang giấy đầy những ghi chú, trí nhớ chúng ta sẽ nhớ tới hình ảnh, bức tranh, ký hiệu, mã số, màu sắc, sự liên tưởng và liên kết. Cách tốt nhất để liên kết hình ảnh trên một trang giấy là sử dụng các mũi tên, khoảng cách, ký hiệu mà bạn nhớ được. Đó chính là "bản đồ tư duy".

Theo Tony Buzan thì "trí nhớ dựa trên hình ảnh và sự liên kết. Mọi người không phụ thuộc lứa tuổi, giới tính đều có khả năng này nên mỗi người đều có một bản đồ của riêng mình. Bản đồ đó giúp ích cho mỗi người, cho công việc, cuộc sống và xã hội". Do đó bạn đừng lo lắng là việc xây dựng Bản đồ tư duy quá sức đối với bạn. Hãy tìm kiếm các trang web về Bản đồ tư duy để tìm hiểu chi tiết hơn. Bạn sẽ thấy không khó đâu!

Bạn có thể tham khảo mẫu Bản đồ tư duy dành cho kỹ năng thuyết trình hiệu quả ở Chương 8 và Bản đồ tư duy của chính cuốn sách này ở phần phụ lục.

Nếu cần *đọc kỹ lấy thông tin* thì sao? Hãy đọc câu hỏi trước để nắm rõ yêu cầu thông tin cần đọc. Bạn có thể tìm những từ nói về chủ đề chung. Chúng có thể là danh từ, tên, ngày tháng, hoặc địa điểm... và hình dung các từ đó trong đầu trong quá trình đọc quét để lấy thông tin.

Tìm những từ nhấn mạnh, từ ví dụ như in đậm hoặc in nghiêng, tìm những con số, ví dụ như ngày tháng, thống kê.

Bạn cần chú ý những câu định nghĩa. Bạn nên đánh dấu vào văn bản khi đọc. Luôn luôn sử dụng một bút chì để gạch dưới, theo cách đó, nếu làm sai, bạn có thể xóa đi để nó không lọt vào mắt bạn một lần nữa.

Bây giờ là một chút kinh nghiệm *đọc giáo trình hoặc sách tham khảo bằng tiếng Anh*.

- Chú ý đến các biểu đồ, bản đồ, hình minh họa và tranh ảnh. Chúng sẽ giúp bạn nắm được nội dung chính và từ khóa nhanh hơn.

- Đọc phần tóm tắt hay các câu hỏi gợi ý ở cuối mỗi chương. Phần tóm tắt thường rất hữu ích vì chúng chứa đựng những điểm mà tác giả cho là quan trọng nhất.

- Lưu ý các từ khóa được nhấn mạnh trong sách. Các từ khóa này thường được nhấn mạnh bằng hình thức in đậm, in nghiêng, in hoa, gạch dưới, tô màu... Ở các giáo trình quốc tế, bạn còn dễ dàng tìm thấy các từ khóa được nêu riêng ở cột bên trái hoặc bên phải của sách.

- Phần tình huống mở đề của loại sách này thường cũng rất hay và đặc thù cho nội dung của chương đó. Các tình huống này sẽ giúp bạn ấn tượng với ý tưởng thảo luận chính của chương hơn và sẽ nhớ lâu hơn.

- Ngoài ra, nếu bạn đã có từ khóa và muốn đọc để biết định nghĩa hay các vấn đề liên quan đến từ khóa đó, bạn có thể lật các trang cuối cuốn sách, đến phần Mục lục theo từ khóa. Bạn có thể tra cứu trong phần này xem từ khóa đó được đề cập đến trong những chương nào của cuốn sách. Cách tra cứu này rất có ích cho cả mục tiêu đọc lấy ý tưởng và lấy thông tin.

Viết trong khi đọc

Hãy tập thói quen nhớ lại nội dung bạn vừa đọc. Bởi vì khi bạn hiểu rõ một điểm nào đó thì điểm tiếp theo sẽ rõ ràng hơn nhiều. Khả năng hiểu phụ thuộc vào việc hiểu từng ý tưởng trước đó. Bạn càng hiểu và hồi tưởng lại chúng tốt bao nhiêu thì bạn lại càng dễ hiểu những gì tiếp theo đó.

Hãy biến kỹ năng đọc của bạn thành thói quen, thành niềm vui, thành sự say mê. Tại sao ta phải tập thói quen đọc sách? Bởi vì việc đọc kích thích sự hoạt động của bộ não, giúp bạn học được nhiều hơn bất cứ thứ gì bạn nghe được hay tự thân mình trải qua. Việc đọc còn làm cho óc tưởng tượng của bạn phát triển hơn. Hơn nữa, vốn từ của bạn sẽ tăng lên, giúp bạn thuận lợi hơn trong các bài báo cáo viết, đặc biệt đối với

các bạn đang học các ngành về xã hội, nhân văn và quản lý.

Tương tác với tài liệu đọc



Hãy tập thói quen *đọc và tương tác* lại với tài liệu. Lúc đó bạn sẽ cảm thấy rằng một quyển sách tẻ nhạt nhất cũng trở nên thú vị.

Khi bạn đã học được cách đọc hiệu quả rồi thì bạn lại sẽ càng muốn đọc nhiều hơn. Hãy đọc càng nhiều càng tốt và đọc những tài liệu có độ khó khác nhau. Nếu bạn muốn trở thành một độc giả tốt thì chỉ đọc báo buổi sáng không thôi chưa đủ. Hãy đọc các loại sách khác nhau, sách bán chạy, sách của các tác giả nổi tiếng, và tạp chí (đặc biệt bạn sẽ học được rất nhiều điều bổ ích khi đọc các tạp chí chuyên ngành). Chúng tôi nhấn mạnh là bạn cố gắng đọc càng nhiều càng tốt.

Bạn cũng nên nhớ rằng tư thế ngồi đọc chắc chắn sẽ ảnh hưởng nhiều tới việc hiểu. Bạn hãy cố gắng ngồi đọc ở bàn học, ngồi thẳng lưng với quyển sách mở rộng trên mặt bàn, cách xa mắt 40 cm. Tư thế ngồi học của bạn càng ngả ngớn, uể oải bao nhiêu thì bạn càng nhanh cảm thấy buồn ngủ, mất tập trung hay chán nản. Nếu muốn hiểu bài được tốt, đọc được nhanh và nhớ tốt, bạn hãy ngồi tư thế ngay ngắn và tập trung.

Và cuối cùng, tất cả những hướng dẫn, phương pháp sẽ chỉ mang lại hiệu quả khi bạn sử dụng chúng. Hãy tìm cách áp dụng những kiến thức đó vào một việc gì đó, thậm chí chỉ cần nói chuyện với bạn bè về những gì đã đọc - chỉ riêng điều đó thôi cũng giúp ích cho bạn rất nhiều. Việc chia sẻ những gì bạn đọc với người khác sẽ giúp bạn nhớ nội dung sâu hơn.

Cách tìm kiếm tài liệu

Bạn gặp khó khăn gì khi tìm thông tin? Hãy cố gắng học cách sử dụng Internet để tìm tài liệu cho bài học của bạn. Đó là nguồn tài liệu khổng lồ và có giá trị vô cùng lớn.

- Mục đích của việc tìm thông tin? Bạn muốn tìm định nghĩa, ví dụ minh họa, số liệu...

- Kiểm tra lại tính đúng đắn của một thông tin đã có.

- Tìm thêm giải thích hay ví dụ để hiểu bài.

- Tìm ý mới.

Tóm tắt bài học

Bạn còn nhớ kỹ thuật ghi chú nào kết hợp với kỹ thuật tóm tắt bài học đó luôn không? Đó là kỹ thuật ghi chú Cornell. Trong phần này, bạn nên tóm tắt ở dạng bảng hoặc hình vẽ.

- Bảng: để so sánh, phân loại.

- Hình vẽ: để có cái nhìn tổng thể, khái quát hóa được vấn đề, các mối liên hệ, và có điều kiện tư duy thêm. Một số hình vẽ thể hiện cấu trúc như:

• Cấu trúc cây

• Biểu đồ dòng chảy

• Sơ đồ tư duy

Làm bài tập

Đừng cố gắng học liên tục quá 3 tiếng đồng hồ. Không nên ngồi yên một chỗ để học liên tục quá 45 phút. Khoa học đã chứng minh rằng nếu bạn học một môn liên tục quá 45 phút thì khả năng nhớ sẽ giảm rất nhanh trong thời gian sau đó. Cứ sau 45 phút, bạn hãy đứng dậy và vận động một chút để tránh tổn thương xương khớp, lại tránh được cơn buồn ngủ.

Học nhóm có tốt không?

Khá nhiều bạn Sinh viên rất ngại học nhóm do các bạn cho rằng học nhóm không hiệu quả bằng học một mình. Tình trạng phổ biến là chỉ những bạn siêng học mới chịu khó làm những phần việc được phân công, còn các thành viên kém hơn thì có xu hướng ỷ lại hoặc lười biếng.

Ngoài ra, nếu không có nhóm trưởng đủ tỉnh táo để điều khiển thì các bạn sẽ dễ lạc đề hoặc chỉ nói chuyện phiếm với nhau, thay vì cùng học. Đó là chưa kể tình trạng cãi nhau, ai cũng cho là mình đúng mà không chịu lắng nghe ý kiến của người khác. Thế là học nhóm thất bại. Vậy nên học nhóm cũng cần có kỹ năng đấy bạn.



Những ưu điểm của phương pháp học nhóm:

- Góp phần xây dựng tinh thần đồng đội và các mối quan hệ tương hỗ, đồng thời thúc đẩy sự tích cực học tập của cá nhân, tạo sự gắn kết trong một "cộng đồng" bởi trong khi làm việc nhóm, những mâu thuẫn sẽ nảy sinh từ đó yêu cầu phải giải quyết và để giải được cần sự cố gắng

của mỗi cá nhân cùng với trí tuệ của cả tập thể.

- Tăng khả năng hòa nhập, tinh thần học hỏi và biết lắng nghe người khác thông qua phần trình bày của bản thân và sự phản hồi của mọi người xung quanh.

- Tập hợp được những ý kiến sáng tạo của từng cá nhân. Mỗi người bổ sung một ý, từ đó sản phẩm của học tập sẽ giàu tính sáng tạo và mang tính tập thể hơn.

- Rèn luyện khả năng thuyết trình trước tập thể, kỹ năng giao tiếp và tính tự giác của mỗi cá nhân, khả năng làm cho người khác hiểu điều mình hiểu - đây là điểm yếu của đa số Sinh viên chúng ta hiện nay.

Học thi

Tóm tắt ghi chú của bạn

Để tóm tắt lại các ghi chú của mình, bạn nên biến chúng thành hình vẽ để khi học bài dễ hình dung và dễ nhớ hơn. Nếu bạn dùng kỹ thuật ghi chú Cornell thì bạn đã biết cách tóm tắt và tư duy tiếp bài học rồi đấy. Cách tóm tắt cảm quan nhất là dùng Bản đồ tư duy.

Chia sẻ
Tóm tắt hỗ trợ học bài

Đầu tiên, bạn dùng bút chì gạch bỏ những nội dung nào mà bạn thấy dễ nhớ, và đúng là đã thuộc lòng rồi. Sau đó ghi lại các nội dung còn lại, vẫn theo cấu trúc mà bạn đã chọn.
Kế tiếp, với phần ghi chú đã được tóm lược một lần, bạn lại đọc kỹ lại lần nữa, và tiếp tục dùng bút chì gạch bỏ những nội dung nào bạn đã hiểu và thuộc. Như vậy bạn đã có phần tóm tắt ngắn gọn hơn, thuận lợi cho việc học bài.
Cứ tiếp tục vài vòng như thế cho đến khi toàn bộ nội dung học thi được rút gọn vào một trang giấy A4.

Một số giảng viên còn cho phép Sinh viên được mang bản tóm tắt bài học *của chính mình* vào phòng thi. Thí sinh chỉ được sử dụng tài liệu *viết tay* này chứ không được mang tài liệu vào. Cách này bắt buộc bạn phải tự đọc và tóm tắt bài học.

Khi học thi, làm sao để nhớ bài tốt hơn?

Có nhiều cách giúp bạn nhớ những gì đã học. Yếu tố quan trọng nhất là bạn phải xử lý quá trình học - có nghĩa là bạn phải làm gì đóvới nó.

Ví dụ như:

- Tạo ra một cảm giác mạnh mẽ với tài liệu đọc;

- Ôn lại những gì đã học trong vòng 10 phút, 48 tiếng và 7 ngày;

- Dán chúng lên tranh ảnh hay áp phích, dùng những màu thật nổi;

- Tóm tắt lên giấy bằng những từ riêng của bạn;

- Ôn tập lại trong những môi trường giác quan khác nhau, ví dụ như sử dụng mùi hương thơm nhẹ;

- Thực hành và áp dụng những gì đã học vào đời sống thực tế của bạn;

- Tải tài liệu xuống máy tính để có thể ôn lại lần sau;

- Sáng tạo những câu nói vui sử dụng chữ cái viết tắt đầu giúp bạn nhớ bài một cách lâu dài;

- Học bài bằng cách hát hay nói theo giai điệu của một bài nhạc rap;

- Sử dụng những tình huống thực tế để thực tập;

- Tranh luận với bạn bè về đề tài đó;

- Tập viết một bài luận về đề tài bạn vừa học.

Bạn có thể nhớ một điều gì đó bằng cách làm nó, sử dụng nó, có cảm giác về nó, ngửi nó, nếm nó, dạy nó cho người khác, nghe nó hoặc vẽ nó ra.

Ví dụ: Bạn nhớ những việc bạn làm trong phòng thí nghiệm (môn vật lý, sinh học hay hóa học). Bạn nhớ những gì bạn học trong lớp tiếng Anh (khi thực tập đóng vai, chơi game...).

Chúng ta nhớ những gì đã học qua vị trí và hoàn cảnh mà chúng ta học chúng. Học ở trường, ở nhà, trong phòng ngủ, phòng khách, ở thư viện... sẽ khiến não bạn liên kết không gian đó với thông tin cần nhớ. Ngoài ra, bạn hãy dùng mỗi màu khác nhau cho mỗi chương bạn học. Nhìn có vẻ "hoa - lá - cành" quá nhỉ. Nhưng nếu bạn thấy thú vị và giúp dễ nhớ thì cứ thực hành nhé. Ghi chú với các kiểu chữ và kích thước khác nhau rồi kiểm tra bằng cách nhớ lại các ghi chú đó hoặc viết thử chúng ra giấy.

Ví dụ: Nếu bạn học bài trong cùng một cái phòng mà bạn sẽ thi ở đó thì các nghiên cứu cho thấy bạn sẽ dễ nhớ bài hơn. Nếu bạn phải học năm chương thì hãy học mỗi chương ở một nơi khác nhau. Khi đó, bạn sẽ có những hồi ức riêng biệt và rõ ràng khi ôn lại chúng.

Bạn thấy cách ghi nhớ nào thích hợp với mình? Hãy nhớ lại bạn đã từng dùng cách nào mà bạn thấy có hiệu quả nhất. Bất kể đó là cách nào thì hãy bắt đầu sử dụng chúng nhiều hơn. Ôn lại ba ý tưởng này mỗi cái ở một góc phòng khác nhau. Đi đến góc phòng còn lại và ôn lại hết. Nghe có vẻ buồn cười, nhưng chúng lại rất hiệu nghiệm đấy!

Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng bộ não chúng ta sử dụng thời gian ngủ để làm công việc dọn dẹp, xử lý các thông tin nhận được trong ngày. Thật ra, chúng ta chủ định quên đi rất nhiều thứ. Đó là một quá trình hoạt động bình thường của bộ não vào ban đêm nhằm loại bỏ những ký ức mà chúng ta cho là không cần thiết. Vì thế, các nhà nghiên cứu đã chứng tỏ được rằng chúng ta nhớ bài tốt nhất lúc bắt đầu học, tốt nhì là vào giai đoạn gần cuối, và khả năng nhớ sẽ yếu ớt nhất ở giai đoạn giữa.

Do đó, bạn nên *chủ động đầu tư nhiều thời gian và tâm trí hơn vào giai đoạn giữa* nhằm khắc phục nhược điểm trên và nhớ được trọn vẹn bài học. Tránh học hai môn học tương tự nhau liên tiếp (ví dụ như văn học Anh nối tiếp văn học Mỹ, toán đại số ngay sau toán hình học). Sau khi học xong một môn, ngủ một giấc ngắn, chơi một trò chơi nhỏ, hay để qua hôm sau mới học môn tiếp theo.

Trí nhớ chúng ta chia làm hai loại ngắn hạn và dài hạn, và hầu hết những gì ta tiếp nhận hàng ngày đều đi vào trí nhớ ngắn hạn. Ví dụ khi ta tìm một số điện thoại trong sổ, ta chỉ nhớ nó đủ lâu để quay số. Sau đó bạn nhanh chóng quên nó ngay. Đó chính là trí nhớ ngắn hạn. Để các dữ liệu trở thành một phần của trí nhớ lâu dài, bạn cần làm việc học của mình trở nên năng động hơn và bạn cần áp dụng chúng để có thể giúp chúng ghi khắc lâu hơn vào trong trí nhớ của bạn.

Bạn hãy thường xuyên ôn tập, lặp lại và sử dụng những kiến thức mà bạn muốn nhớ. Hầu như những gì chúng ta học đều có thể trở nên quen thuộc, thậm chí trở thành một bản chất thứ hai nếu chúng ta sử dụng chúng thường xuyên. Vì vậy, hãy cố gắng ứng dụng chúng vào trong cuộc sống thường nhật của bạn.

Đừng quên nghỉ ngơi và tái tạo năng lượng

Hội chứng "Bàn làm việc"

Hội chứng này nguy hiểm gần giống hội chứng "hacker" của những người mê máy tính vậy. Điều này không có nghĩa là bạn mê học đâu. Đừng ảo tưởng. Chẳng qua là bạn mê... cái bàn học của bạn mà thôi. Bạn cứ nghĩ rằng muốn thi đậu, muốn học giỏi thì phải siêng ngồi vào bàn học, phải làm máy vi tính mới được.

Tất nhiên ngồi vào bàn học sẽ giúp bạn tập Trung học hơn. Nhưng mà này, bạn thử nhìn lại cái bàn học của mình xem. Nó có bề bộn không? Nó có mấy chồng sách đóng bụi để đó mà không biết bao lâu rồi bạn chưa đọc tới, nhưng vẫn phải để đó cho... yên tâm? Bạn mất bao lâu để tìm cuốn sách hay tài liệu mà bạn cần ở trên cái bàn như vậy?

Có lẽ thỉnh thoảng chúng ta sẽ dành chút thời gian dọn dẹp bàn học của mình, cho nó một hình dáng hay sắc màu mới. Hãy làm cho nó có phong cách của bạn. Chúng ta vẫn có thể rời bàn học để gia nhập với các nhóm bạn cùng học. Thay đổi không khí học tập, chia sẻ cách nhìn nhận bài học giữa các bạn với nhau - điều đó có thể sẽ giúp bạn học bài tốt hơn đấy.

Mẹo giúp bạn nhớ nhanh và nhớ lâu

Xem lướt nhanh qua toàn bộ quyển sách. Đơn giản là lật nhanh qua từng trang và đọc lướt thật nhẹ nhàng. Luôn làm như thế trước khi bạn bắt đầu đọc vào chi tiết.

1. *Lưu ý các chi tiết*: Hãy tập chú ý đến trang sách bạn đang đọc: trang sách đó được trình bày như thế nào, có kèm hình ảnh gì không, hình ảnh đó có nội dung gì... Khi chú ý và ghi nhớ những sự vật liên quan, chúng ta sẽ dễ dàng nhớ nội dung chính.

2. *Nắm bắt bản chất sự việc*: Muốn ghi nhớ, trước hết bạn phải chắc rằng bạn hiểu đúng các dữ kiện bạn thấy, đọc, nghe vì các thông tin được ghi nhận mập mờ, thiếu chính xác sẽ không thể lưu lại lâu trong bộ nhớ của chúng ta.

3. *Tạo nên bức tranh cho nội dung cần ghi nhớ*: Bộ não của chúng ta thường lưu giữ hình ảnh dễ hơn so với câu chữ đơn thuần, vậy nên bạn hãy tưởng tượng ra những bức tranh gắn liền với nội dung cần nhớ. Hãy bắt đầu phương pháp bằng cách liên kết từ. Ví dụ nếu nhắc tới từ “con vịt”, bạn hãy liên tưởng tới cái chổi và hình ảnh con vịt đang bị ai đó đuổi đánh bằng cái chổi. Những hình ảnh đó sẽ in trong bộ nhớ của bạn và chỉ cần nhìn thấy cái chổi là bạn nhớ ngay ra “con vịt”. Chỉ cần lấy 3-4 chi tiết “đắt nhất” trong câu chuyện và áp dụng phương pháp liên tưởng đó, chúng ta đã có thể kết nối và hiểu toàn bộ nội dung.

4. *Giảm tối đa sự xen ngang*: Hãy tập trung tối đa, không nên vừa học vừa làm việc khác, và hạn chế những gì có thể khiến chúng ta phân tâm như tiếng nhạc quá lớn, người ra vào liên tục và trò chuyện ồn ào...

5. *Thay đổi “khẩu vị” như một cách ghi nhớ thông minh*: Học liên tiếp hai môn tương tự nhau như Văn và Sử hay Toán và Lý sẽ không giúp chúng ta ghi nhớ bài tốt hơn. Chi bằng sau khi học môn Văn, bạn hãy “giải lao” bằng môn Toán, còn sau bài tập Vật lý thì “nghỉ ngơi” bằng các sự kiện Lịch sử. Như thế, não chúng ta sẽ tiếp thu tối đa các nội dung cần nhớ. Bạn cũng có thể thư giãn bằng cách nghe nhạc, hoặc nhắm mắt ngủ một chút trước khi chuyển sang học môn khác.

6. *Tận dụng sự lặp lại*: Đây là yếu tố vô cùng quan trọng vì theo thời

gian, sự lặp lại sẽ giúp hình thành trong não bộ các "mối nối" bền vững có tác dụng lưu trữ thông tin và biến trí nhớ ngắn hạn thành trí nhớ dài hạn, giúp chúng ta ghi nhớ lâu hơn. Lặp lại không phải là lúc nào bạn cũng phải cắm cúi đọc đi đọc lại nội dung nào đó, mà có thể là:

• Viết tóm tắt lại những gì cần nhớ vào một cuốn sổ nhỏ mang theo bên mình để mỗi khi cần có thể lấy ra xem, đọc.

• Viết lại những ý tưởng yêu thích của bạn thành những cụm từ dễ nhớ trên những mảnh giấy màu sắc khác nhau, hay trình bày chúng thành những tấm áp phích màu rực rỡ dán ở những vị trí chúng ta thường đi qua như bàn học, tủ lạnh, ti vi...

• Trao đổi những gì đã đọc, học với bạn bè. Việc này sẽ giúp bạn hiểu sâu hơn về nội dung một quyển sách, đồng thời lại ghi nhớ lâu hơn và chi tiết hơn.

Lưu ý rằng thực phẩm có ảnh hưởng rất lớn đến việc củng cố và duy trì trí nhớ của chúng ta. Các bác sĩ về dinh dưỡng khuyên chúng ta nên chọn những thức ăn có nhiều vi chất bổ sung có tác dụng hỗ trợ cho hoạt động của não như táo đỏ, sơ ri, dâu tây, nho, chuối, củ cải đỏ, hành tím, bó xôi... và các loại thực phẩm có chứa colin giúp tăng cường trí nhớ, có tác động đặc biệt tích cực tới cơ chế "ghi nhớ" của não bộ, ví dụ lòng đỏ trứng gà, hàu, gan, pho mát tươi, cá giàu chất béo, sữa chua...

Bên cạnh đó, giấc ngủ cũng là chìa khóa quan trọng giúp chúng ta hồi phục trí nhớ. Theo nghiên cứu của các giáo sư trường Y Đại học Harvard thì một giấc ngủ sâu kéo dài từ 6 đến 8 tiếng rất hữu ích trong việc cải thiện trí nhớ.

Tôi đã học như thế nào?

Câu chuyện của Nguyễn Hoàng Trung - Bác sĩ Nội trú Chấn thương chỉnh hình, Đại học Y Dược TP. HCM khóa 2012 - 2015.

Bước chân vào trường Y nghĩa là bạn đã chấp nhận cuộc sống căng thẳng, nhiều áp lực vì chương trình học của Sinh viên Y rất nặng. Do không có bảng điểm xuất sắc ở trường Trung học nên ngay từ học kỳ đầu tiên, tôi đã chọn phương pháp học chắc chắn và khoa học, nhưng có thể tóm tắt lại trong mấy nguyên tắc: đọc sách để bám sát nội dung giáo trình học, tập trung nghe giảng trên lớp, ghi chú những nội dung chính, hạn chế việc nghỉ học ngoại trừ những trường hợp bất khả kháng. Tôi nghĩ rằng các nguyên tắc này không chỉ đúng với Sinh viên ngành Y, mà dù bạn học ngành nào và

với môn gì thì chúng cũng sẽ là "trợ thủ đắc lực" giúp bạn tiếp thu kiến thức nhiều nhất, nhanh nhất.



Thời khóa biểu của trường nhiều khi làm tôi "chóng mặt" với sáng lý thuyết, chiều thực hành, liên tục. Oái oăm là sáng lý thuyết môn A, chiều thực hành môn B, nhưng cuối tuần thì thi môn C - một lịch học dễ khiến Sinh viên rối trí, phân tâm. Vì vậy, câu thần chú của tôi là giờ nào việc nấy, có kế hoạch hàng tuần và quyết tâm tuân thủ theo đúng như những gì mình đã đề ra.

Từ kinh nghiệm của chính mình, tôi nghĩ "dân Y" nên chọn cách học nhóm vì đó là cách học hiệu quả nhất. Khi học, cả nhóm nên cùng đặt câu hỏi, cùng trả lời, như thế sẽ giúp nhóm tư duy tốt hơn. Khi cần tìm một tài liệu nào đó, chắc chắn nhiều người sẽ có lợi thế hơn một người. Đọc một lần thì bạn có thể "nhớ mang máng", nhưng khi nghe hai, ba người bạn nhắc đi nhắc lại cùng một vấn đề thì bạn sẽ không thể quên được. Tuy nhiên, bạn nên chọn những bạn cùng tổ, có chung sở thích, chung cách học, như thế các bạn sẽ dễ dàng chia sẻ kiến thức với nhau. Đừng khư khư giữ lấy cho riêng mình những thông tin quý giá, cũng đừng che giấu những điều còn vướng mắc. Hãy ganh đua chứ không ganh tị.

Sinh viên Y không có mùa thi vì chúng tôi... thi quanh năm, gần như cuối tuần nào cũng thi, và như thế cũng sẽ chẳng có cuối tuần luôn. Thế là tôi quyết định tự thưởng cho mình những khoảng thời gian xả hơi sau khi hoàn thành một môn nào đó. Hoặc khi quá mệt thì tôi tự cho phép mình "nghỉ ngơi ngắn hạn" để phục hồi năng lượng, có thể chỉ là hai - ba giờ thôi, nhưng sau đó tôi có thể làm việc hiệu quả hơn.

Với ba tuần hè ngắn ngủi của Sinh viên Y, tôi tranh thủ nghỉ ngơi, làm những việc mình thích mà trước đó không có thời gian và điều kiện để làm, tham gia các hoạt động thiện nguyện như đi khám từ thiện, mùa hè xanh... Những chuyến đi đó đã thực sự giúp tôi trưởng thành hơn về mặt nhận thức xã hội, hiểu biết hơn về con người và cuộc sống quanh mình. Bằng cách đó, chúng tôi từng bước tiếp cận đời sống, học cách phục vụ cộng đồng và chia sẻ nỗi đau với những bệnh nhân

đang chịu nỗi đau cả về thể xác lẫn tinh thần.

CHƯƠNG 6

SỨC MẠNH CỦA NGÔN TỪ

Để nói dễ hiểu, hãy nói chân thành. Và để nói chân thành, hãy nói như bạn nghĩ.

Lev Tolstoy

Sức mạnh của ngôn từ

Có không ít câu thành ngữ, tục ngữ, châm ngôn đã nhấn mạnh đến vai trò của ngôn từ trong đời sống, trong hoạt động giao tiếp của con người như "Chim khôn tiếng hót rảnh rang, người khôn tiếng nói dịu dàng dễ nghe", "Lời nói chẳng mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau", "Lời chào cao hơn mâm cỗ"... Từ lâu trong lịch sử các cuộc chiến, lời nói có thể có sức mạnh ngang với một đạo quân, khi nó phát huy tác dụng trong thương thuyết, đàm phán như chúng ta đã biết qua "Đại cáo Bình Ngô" của Nguyễn Trãi. Lời nói cũng có thể làm khơi gợi chí khí của cả một dân tộc, từ trẻ tới già, khi vận mệnh tổ quốc lâm nguy như "Hịch Tướng sĩ" của Trần Hưng Đạo hay "Lời kêu gọi toàn quốc kháng chiến" của Hồ Chủ Tịch. Lời nói, ở thời đại nào, cũng là phương tiện hữu hiệu trong việc biểu đạt và trao đổi tư tưởng, tình cảm của con người trong hoạt động giao tiếp.



Chỉ bắt đầu bằng một lời chào hỏi giản dị, thân thiện, bạn đã bắt đầu mở ra một mối quan hệ với những người bạn mới trong môi trường Đại học. Chỉ qua cách nói năng của bạn, qua cách sử dụng từ ngữ của bạn, qua cách diễn đạt một ý kiến nào đó của bạn, người ta đã có thể hình dung ít nhiều về trí lực, tính cách, về lối nghĩ và lối sống của bạn. Lẽ dĩ nhiên, cần phải có thời gian và điều kiện bộc lộ để đánh giá đúng về một người, song, những ấn tượng ban đầu - từ lời ăn tiếng nói, thái độ ứng xử - thường đóng vai trò không hề nhỏ trong việc phát triển hay chấm dứt một mối quan hệ mới vừa nhen nhóm.

Chuyện ăn nói gắn chặt với đời sống thường nhật đã đành, mà còn gắn chặt với sự phát triển nhân cách con người và đòi hỏi sự trau dồi ngày càng nhiều trên giảng đường Đại học. Bạn muốn đứng trước lớp trình bày ý kiến về một vấn đề đang gây tranh cãi, bạn tham gia một nhóm thảo luận về cách thực hiện một đề tài, bạn có thể phải thay mặt

nhóm lên thuyết trình đề tài ấy, lôi kéo sự chú ý của người nghe, làm nổi bật vấn đề, sẵn sàng trả lời, biện giải cho những câu hỏi chất vấn. Bạn có đủ tự tin để làm tốt những việc đó không? Ngoài việc chuẩn bị sự hiểu biết cần thiết để thực hiện đề tài, bạn còn phải chuẩn bị cả cách biểu đạt những nội dung đã có. Đó là việc dùng từ ngữ một cách chính xác; dùng các cấu trúc câu thích hợp để tăng hiệu quả nhấn mạnh, gây chú ý; dùng hệ thống lập luận gồm các bước liên kết chặt chẽ, hợp lý; dùng lối diễn đạt lưu loát, trôi chảy với ngữ điệu và ngôn ngữ cử chỉ phù hợp... Tất cả đều phải học hỏi và rèn luyện. Bạn sẽ thuyết phục được người nghe nếu phát huy được sức mạnh của ngôn từ.

Năng lực ngôn ngữ ở mỗi cá nhân là khác nhau. Có người dường như có khiếu ăn nói, có người đến lúc cần nói thì cứ như "ngậm hột thị". Nhưng nếu bạn thấy mình không giỏi ăn nói nên ngại xuất hiện, bày tỏ ý kiến trước đám đông thì có thể bạn sẽ bỏ lỡ cơ hội nghề nghiệp qua những cuộc giao tiếp, những diễn đàn trao đổi.

Bạn hãy mạnh dạn đương đầu với nỗi ngại ngần đó, từng bước luyện tập khả năng diễn đạt qua những cuộc trò chuyện với bạn bè, với nhóm làm việc, rồi dần dần mở rộng quy mô của đám đông. Bạn cũng có thể theo học một khóa về diễn thuyết tại Nhà Văn hóa Thanh niên hay các trung tâm đào tạo kỹ năng giao tiếp hay hùng biện khác. Dần dần bạn sẽ cảm thấy bớt hồi hộp, lo âu. Khi bạn chuẩn bị kỹ cho những điều bạn định nói và cách bạn sẽ nói, biết mở đầu thế nào, nói gì trước, nói gì sau, gây chú ý bằng cách nào, thuyết phục người nghe ra sao, kết thúc thế nào để đạt hiệu ứng tốt nhất, làm sao để không khiến người đối diện mệt mỏi hay căng thẳng, âm lượng giọng nói ở mức nào là vừa đủ..., bạn sẽ lấy lại được sự tự tin, bình tĩnh để bày tỏ suy nghĩ sau vài giây lúng túng ban đầu.

Tuy những lời nói lưu loát của bạn sẽ chỉ thực sự tạo thiện cảm, hứng thú, thuyết phục người nghe khi chúng xuất phát từ sự chân thành và lòng trung thực, nhưng bạn cũng đừng dùng sự thành thật đó để biện hộ cho cách nói sỗ sàng, bỗ bã với lối dùng từ tùy tiện, thiếu trong sáng.

Bạn đừng tấn công người nghe bằng dòng âm thanh ào ạt, bất tận mà đôi khi hãy nhường chỗ cho những khoảng lặng - để người nghe có thời gian "thẩm thấu" các thông điệp của bạn. Nghĩa là trong giao tiếp, khoảng lặng có giá trị của nó.

Ứng xử với "Ngôn ngữ @"

Khoảng vài năm trở lại đây, có một trào lưu sử dụng tiếng Việt "không chính thống" mà tác giả của nó phần lớn là tầng lớp Học sinh Sinh viên. "Ngôn ngữ @" là cụm từ được tạm dùng để chỉ những hiện

tượng ngôn ngữ khác lạ mà các bạn trẻ tạo ra trên các sân chơi của mình khi nhắn tin, chuyện phiếm, nhằm mục đích tạo ra những biến thể văn tự mới (so với chữ Quốc ngữ hiện hành) và những biến thể từ ngữ mới (so với tiếng Việt phổ thông) mang dấu ấn của bạn trẻ, lạ tai, lạ mắt.

Là Sinh viên, có lẽ bạn đã tiếp xúc, đã nghe, và đã dùng cái gọi là ngôn ngữ trẻ này. Có lúc dùng nó bạn thấy hay hay, vui vui phải không? Có lúc nhờ rút bớt ký tự mà bạn có thể nhắn tin nhanh hơn (mặc dù có thể người đọc sẽ phải "vắt óc đoán mò" khi đọc tin nhắn, nếu không quen với loại ký tự này). Nhưng cũng có lúc bạn hơi nhăn mặt, nhíu mày khi nghe một cụm thành ngữ cải biên chỉ dựa trên sự kết hợp âm thanh, đọc lên nghe có vần có điệu chứ hoàn toàn vô nghĩa, và bạn không hào hứng dùng nó, nếu không nói là khó chịu.

Hiện tượng này nhận được những phản ứng rất khác nhau từ phía xã hội: bất bình, lo ngại, đề nghị cấm; vô cùng hưởng ứng, thích thú, muốn cổ xúy, đề cao; hoàn toàn thờ ơ, không quan tâm. Bạn xếp mình vào nhóm thái độ nào? Hay là bạn có ý kiến khác với cả ba nhóm trên? Theo chúng tôi, cả ba thái độ trên đều không thỏa đáng. Rõ ràng từ phương diện ngôn ngữ thì đây là một hiện tượng đáng chú ý và không nên có cái nhìn cực đoan.

Một người khôn ngoan luôn biết cân nhắc cẩn trọng khi nói, khi làm bất cứ điều gì. Bạn không cần phải ngoảnh mặt quay lưng với ngôn ngữ @ mà chúng bạn vẫn dùng khi nhắn tin hay trò chuyện. Bạn nên biết để có thể nhập cuộc và "giải mã" khi cần. Nhưng không ai có quyền ngăn bạn lựa chọn khi sử dụng cụm từ này mà không phải cụm từ kia, một khi bạn thấy rõ tính đúng đắn và phù hợp của nó trong bối cảnh giao tiếp. Bạn hãy cẩn thận khi thói quen nhắn tin cho bạn bè có thể sẽ lan sang những tin nhắn cho những đối tượng khác (bố mẹ, thầy cô, người lớn tuổi, sơ giao...) vốn đòi hỏi một thái độ nghiêm túc, lễ độ trong từng câu chữ. Và bạn chẳng dại gì khiến cho bài viết hay lời phát biểu của mình trở nên thiếu nghiêm túc, bỡn cợt, bằng cách sử dụng loại ngôn ngữ đang được xem là hợp thời đó. Như vậy thật không hay chút nào.

Hãy khôn ngoan khi lựa chọn phương tiện ngôn ngữ (lời nói, chữ viết) để phục vụ cho hoạt động giao tiếp của bạn. Các phương tiện ấy sẽ đạt được hiệu quả cao nhất khi bạn đặt nó vào đúng bối cảnh giao tiếp, đúng đối tượng giao tiếp, và đúng mục đích giao tiếp.

Nếu cho rằng một vốn từ phong phú sẽ giúp bạn có được kết quả học tập tốt thì bạn đã đúng. Trong tất cả mọi lĩnh vực nghề nghiệp và cuộc sống, những người thành công luôn là những người biết sử dụng và khai thác tối đa sức mạnh của ngôn từ. Đó là lý do vì sao trong bài kiểm tra chỉ số thông minh luôn có một phần để kiểm tra trình độ ngôn ngữ.

Những Sinh viên giỏi đều đồng ý rằng việc sử dụng tốt ngôn từ, cộng với khả năng biểu đạt linh hoạt, đa dạng sẽ hỗ trợ rất tốt cho quá trình học, vì các môn với hình thức thuyết trình chiếm phần lớn chương trình học.

Chúng ta có nhiều cách khác nhau để nâng cao khả năng sử dụng ngôn từ.

Sử dụng từ điển tiếng Việt

Có thể nhiều bạn Sinh viên sẽ ngạc nhiên nhủ tại sao lại phải học cách sử dụng từ điển. Mình vẫn tra từ điển khi học ngoại ngữ đó thôi. Có Sinh viên nào lại không ít nhất đã một lần tiếp xúc với từ điển, lật giở, tìm tòi nghĩa của từ này, từ nọ trong từ điển, thậm chí từ điển đối chiếu hai hay ba ngôn ngữ. Nhưng bạn đã bao giờ tra từ điển tiếng Việt chưa? Chắc hẳn nhiều bạn sẽ thừa nhận là chưa bao giờ. Mà sao lại phải tra từ điển tiếng Việt? Vấn đề là ở chỗ này đây.

Sinh viên, nhất là Sinh viên các ngành khoa học tự nhiên, kỹ thuật, kinh tế, tài chính (lẽ dĩ nhiên, cũng không loại trừ cả những Sinh viên ngành xã hội)... tỏ ra rất xa lạ, thậm chí thờ ơ, với những cuốn Từ điển tiếng Việt. Họ có thể được cung cấp một vốn thuật ngữ chuyên ngành thông qua các môn học được giảng dạy trên lớp, thông qua các tài liệu chuyên môn chuyên ngành. Điều này rất quan trọng và cần thiết, nhưng chưa đủ. Để phục vụ cho mục đích giao tiếp có xu hướng ngày càng mở rộng và chuyên sâu ở lĩnh vực này hay lĩnh vực khác, bạn cần tự trang bị một vốn từ vựng tiếng Việt phong phú, chắc chắn. Từ điển tiếng Việt sẽ là một trong những công cụ hữu hiệu giúp bạn hiểu ngữ nghĩa của các từ một cách chuẩn xác, đáng tin cậy. Đấy là chưa kể từ điển sẽ chỉ cho bạn biết cách viết đúng chính tả, tránh những sai sót hay nhầm lẫn không đáng có. Bên cạnh đó, từ điển còn là nguồn từ mới giá trị - những từ mới bằng chính ngôn ngữ mẹ đẻ của mình, bởi không ai có thể biết hết tất cả các từ, nhất là từ cổ, từ địa phương, thuật ngữ, từ đa nghĩa...

Vậy là bạn đồng ý sẽ sắm một cuốn từ điển tiếng Việt để... học tiếng Việt. Bạn ra hiệu sách và thấy thật ngạc nhiên, có cơ man nào là từ điển tiếng Việt, dày mỏng, lớn bé, đắt rẻ, nhà xuất bản nọ kia. Chọn cuốn nào đây?



Có lẽ là một cuốn be bé,

mong mỏng, re rẻ (không quan trọng chuyện nhà xuất bản!) sẽ là một lựa chọn hợp lý đối với Sinh viên? Với từ điển nói chung và từ điển tiếng Việt nói riêng thì... đấy không nên là những tiêu chí chọn lựa khôn ngoan.

Bạn phải quan tâm trước hết đến người/nơi biên soạn cuốn từ điển ấy, vì đó là sự đảm bảo cho chất lượng của cuốn sách. Tiếp đến là nhà xuất bản. Một nhà xuất bản có uy tín sẽ không thể cho ra mắt những ấn phẩm kém tin cậy về chất lượng. Và đây một ấn phẩm mà các bạn Sinh viên (và mỗi gia đình người Việt) nên có trên giá sách của mình: *Từ điển tiếng Việt* (Hoàng Phê chủ biên), Trung tâm Từ điển học và Nhà xuất bản Đà Nẵng phối hợp xuất bản. Cuốn từ điển này là kết quả nghiên cứu của một nhóm tác giả là các nhà ngôn ngữ học thuộc Trung tâm Từ điển học (Viện Ngôn ngữ học Việt Nam), được tái bản liên tục, hàng năm, với một số nội dung được bổ sung, cập nhật.

Bạn sẽ thấy ngay sau phần ngữ nghĩa được giải thích (của từ) là một số ví dụ (câu, ngữ cảnh) có chứa từ đó. Các ví dụ này sẽ chỉ dẫn cho bạn cách dùng đúng từ đó trong các bối cảnh giao tiếp thích hợp. Bạn cũng có thể ghi nhớ những câu, những đoạn (từ sách báo, từ giao tiếp) có xuất hiện cái từ, ngữ mà mình cần học để tham khảo. Đấy chính là những ngữ cảnh cần thiết để ngôn từ thực sự hoạt động với nội dung ngữ nghĩa của mình. Điều thú vị là bạn có thể tìm thấy những từ ngữ mới được bổ sung sau mỗi lần tái bản. Đấy chính là sự ghi nhận tình trạng ổn định và tính chính thức của từ ngữ mới đó với ngữ nghĩa, cách sử dụng của nó trong cộng đồng xã hội chứ không còn là một sản phẩm ngẫu hứng, một sự vay mượn (các từ ngữ có nguồn gốc ngoại lai) của một vài cá nhân hay nhóm nhỏ nào trong xã hội. Cộng đồng sử dụng ngôn ngữ sẽ đóng vai trò quyết định đối với mức độ phổ biến và khả năng tồn tại của từ ngữ (cũ hay mới). Hiện thực này được thể hiện qua từ điển.

Hãy là một người Việt biết dùng tiếng Việt một cách thông thạo. Điều này nghe có vẻ tức cười, nhưng đã có một sự thật đáng buồn là không ít Sinh viên Việt Nam nói tiếng Anh, tiếng Nhật, tiếng Pháp... như gió mà lại ngắc ngứ, lúng búng khi cần giải thích một ý tưởng nào đó bằng tiếng Việt. Thực ra, bạn không bao giờ có thể giỏi ngoại ngữ khi không thật sự giỏi tiếng mẹ đẻ.

Đọc sách để mở rộng kiến thức và vốn từ

Đọc sách, với nhiều Sinh viên, không phải là một thứ công việc bắt buộc phải làm, mà là một sở thích, một nhu cầu bức thiết, như nhu cầu được ăn, được ngủ... Có lẽ, khi đọc sách đã là một thứ nhu cầu thì ai cũng thấy nhẹ nhàng, thoải mái. Nhưng vấn đề là bạn chọn đọc những



quyển sách nào? Và bạn đọc để làm gì?

Nếu bạn có điều kiện để chọn lựa sách theo sở thích, theo nhu cầu, theo lĩnh vực quan tâm, thì bạn quả là người giàu có, theo một nghĩa nào đó, và bạn hãy tận dụng điều đó để sách có thể làm giàu có tâm hồn và tri thức của bạn. Tuy nhiên hãy thử để mắt đến cả những cuốn sách thuộc lĩnh vực mà bạn không mấy quan tâm và thường là mù tịt nếu có ai hỏi đến. Hãy bắt mình đọc chúng và coi đó là công việc. Và sau khi công việc đã hoàn thành, bạn hãy tự hỏi kết quả đạt được là gì. Bạn biết thêm điều gì? Hẳn là không ít thì nhiều, bạn sẽ thu nhận thêm một số điều mới mẻ để đưa vào kho kiến thức ngày càng cần được mở rộng của bạn.

Nếu bạn chỉ có điều kiện đọc những gì tình cờ đến với bạn thì cũng vẫn cứ tận dụng cơ hội đó. Đọc xong, bạn có thể phân loại, đánh giá sự hấp dẫn hay hữu ích của từng loại, từng cuốn, ghi chép lại, dù chỉ là chút gì đó rất nhỏ nhoi, miễn là nó mới mẻ, nó hữu ích với bạn, cả về tri thức, lẫn từ ngữ. Có thể có lúc bạn sẽ phải nhăn trán vì một từ lạ hoặc, khó hiểu. Bạn đừng vội bực mình mà quẳng cuốn sách đó đi, mà hãy mở



một cuốn sách khác để tìm nghĩa của cái từ khó hiểu kia để biết được “nó” là gì và tại sao có mặt ở đó. Từ điển tiếng Việt sẽ giúp bạn. Bạn hạnh phúc vì đã hiểu biết thêm. Bạn giàu có vì vốn kiến thức của bạn được mở mang hơn, từ những điều rất nhỏ. Bạn sẽ ghi nhớ cái từ lạ hoặc đó và xếp vào kho từ vựng của mình để lúc cần dùng sẽ lấy nó ra.

Đừng dừng lại ở những cuốn sách “tìm thấy” bạn. Hãy chủ động đi tìm kiếm, vì ít nhất bạn cũng biết chỗ có thể tìm: thư viện, mỗi ngày.

CHƯƠNG 7

NHỮNG KỲ THI

Người ta chỉ có thể dùng các kỳ thi để kiểm tra sự thích hợp của bạn với đời sống xã hội, để cho biết bạn nên ở vị trí nào hầu có thể đóng góp một cách đắc dụng nhất, và đâu là những điểm mà bạn cần được giúp đỡ nhiều nhất.

John Dewey

Trước khi thực hiện một việc gì, sự chuẩn bị tâm lý có ảnh hưởng cực kỳ quan trọng đến thành bại của mỗi người. Nếu tâm trạng bi quan chán nản, các bạn khó có thể vượt qua những trở ngại trong quá trình học tập cũng như thi cử. Nếu có tinh thần lạc quan, tự tin, thì khả năng thành công sẽ cao hơn nhiều. Điều quan trọng là các bạn phải có niềm tin vào bản thân. Bên cạnh đó, mỗi người cũng cần có sự chuẩn bị về mặt tâm lý để đón nhận thất bại (nếu có) và kiên trì phấn đấu vươn lên.



Căng thẳng là một trạng thái tâm lý thường thấy, đặc biệt khi các bạn đối diện với những kỳ thi có tính chất quan trọng trong cuộc đời. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến hiện tượng này. Một phần là do áp lực từ bản thân (do quá kỳ vọng ở bản thân), cha mẹ, thầy cô và bạn bè (sợ cha mẹ thất vọng và sợ xấu hổ với bạn bè). Mặt khác, lượng kiến thức ngày càng tăng và độ khó của các bài tập chuẩn bị cho các kỳ thi cũng tạo nên căng thẳng.

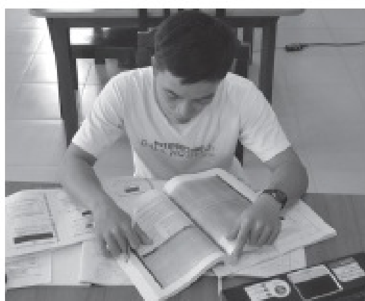
Những tuần học đầu

Để "giảm tải" khi kỳ thi cận kề, bạn hãy lên kế hoạch thi cử ngay từ những tiết học... đầu tiên. Trước hết hãy tìm hiểu những yêu cầu của giảng viên đối với môn học, dù là những yêu cầu cơ bản nhất, nhỏ nhất cũng đừng bỏ qua. Hãy tìm hiểu xem giảng viên đó có khuyến khích sự sáng tạo trong môn học hay sẽ chỉ thích tính nguyên tắc, chính xác. Tìm hiểu xem giảng viên sẽ áp dụng những phương pháp nào trong bài giảng: thảo luận theo nhóm, thuyết trình, hay nộp tiểu luận... để có những cách học phù hợp. Tìm hiểu xem giảng viên sẽ đánh giá Sinh viên theo những tiêu chí nào, sách giáo trình đã có đủ nội dung cần

thiết hay chưa, các sách tham khảo giảng viên giới thiệu tìm ở đâu và có cần thiết phải mua để đọc hết... Tìm hiểu xem tính cách của giảng viên đó là dễ chịu hay khó gần để nếu như bạn có câu hỏi thì bạn có nên đưa ra sau giờ học hay hỏi ngay trong giờ học, lúc ra chơi... Những thông tin trên sẽ giúp bạn định hướng được cách học và cách thi mà không quá lo lắng và sợ hãi.

Khi bắt đầu, chúng ta cần làm rất nhiều điều để có kỳ thi tốt nhất, nhưng "sức người có hạn" nên thật khó để có thể làm hết những điều lý tưởng. Tuy nhiên, hãy cứ cố gắng hết mình và hãy tự động viên mình rằng kiến thức ở trường Đại học chính là nền tảng để bạn có thể sử dụng khi vào đời để bạn có thể vượt qua những chướng ngại vật.

Giữa học kỳ



Bạn cứ tưởng tượng cả ngày bạn chẳng ăn uống gì và đến lúc gần mười giờ tối bạn mới cố ăn thật nhiều để bù đắp lượng thức ăn cần cung cấp của cả ngày. Thật khủng khiếp và chắc chắn là bạn sẽ chẳng thể nào kéo dài tình trạng "no dồn đói góp" như thế ngày này qua ngày khác. Việc học hành cũng vậy. Học từng chút một bao giờ cũng tốt hơn là dồn ép, nhồi nhét trong vài ngày một lượng kiến thức khổng lồ. Việc chúng ta đều đặn học bài mỗi ngày một ít sẽ giúp kỳ thi của bạn bớt căng thẳng và hiệu quả hơn rất nhiều.

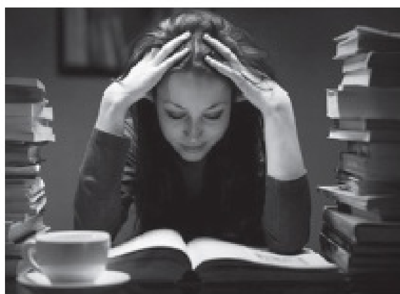
Bạn hãy thường xuyên xem bài vở ngay từ ở nhà, trước khi đến lớp. Ví dụ, sáng hôm sau có tiết môn B thì hãy đọc trước nội dung trong giáo trình để nắm ý chính và tìm ra những ý mình còn chưa rõ ràng để khi lên lớp mình có thể trao đổi với giảng viên, cũng đừng ngần ngại đặt câu hỏi cho giảng viên nếu bạn cảm thấy còn vướng mắc.

Đến lớp sớm và chọn những chỗ ngồi tại khu vực bàn đầu vì đây là vị trí giúp bạn nghe giảng, tiếp thu bài tốt hơn vì những Sinh viên ngồi bàn đầu luôn chuẩn bị bài kĩ, tập trung và không ngủ gục. Thậm chí khi bạn không thích môn học đó thì ngồi bàn đầu cũng khiến bạn không cảm thấy chán nản dẫn đến bỏ cuộc. Nhưng khi đã chọn bàn đầu thì bạn cũng hãy chú ý đến tư thế ngồi của mình nhé. Ngồi bàn đầu và hãy ngồi thẳng, im lặng vì nếu bạn ngồi với dáng vẻ chán chường mệt mỏi thì giảng viên cũng sẽ cảm thấy ngán ngẩm và sẽ có cái nhìn thiếu thiện cảm về bạn. Khi có vấn đề thắc mắc hãy mạnh dạn, tự tin hỏi giảng viên, đừng e ngại. Hãy phản hồi một cách khéo léo, chân tình, nhẹ nhàng về giờ giảng của thầy cô. Các giảng viên luôn muốn nghe những ý kiến của Sinh viên về tiết học, bởi thầy cô cũng muốn tiến bộ hơn trong việc

truyền đạt kiến thức cho Sinh viên.

Sau khi đi học về thì đừng vứt tập vở qua một bên, đợi sắp đến hôm có tiết học tới mới lật tung mọi thứ đi tìm. Hãy chịu khó dành 15 phút xem lại nội dung bài học và nếu có bài tập thì hãy tranh thủ giải quyết ngay. Tiếp cận môn học bằng thái độ tích cực như thế, bạn sẽ hiểu rõ hơn và ghi nhớ sâu hơn.

Tuần cuối cùng



Với những môn thi chung thì hãy dành tuần cuối cùng này để tìm hiểu các dạng bài thi như thi tự luận hay trắc nghiệm, thi theo đề, có được dùng tài liệu hay không... Khi đã nắm được dạng đề thi với các dạng câu hỏi, bạn sẽ có cách học tương ứng phù hợp với từng môn học.

Nếu môn học yêu cầu kiểm tra những kiến thức khách quan, bạn hãy áp dụng những kỹ thuật ghi nhớ, tập trung phù hợp với bạn và hãy chú ý đến các chi tiết nhiều hơn. Với những môn cần thể hiện quan điểm thì bạn cần tích lũy kiến thức rộng về các đề tài trong môn học và khi làm bài cần chú ý nhấn mạnh các ý tưởng mới. Với các môn thi trắc nghiệm, bạn hãy đọc giáo trình, sách tham khảo, tài liệu môn học để nắm ý chính. Với những môn có sử dụng tài liệu thì đừng chủ quan vì đã có "phao cứu sinh" và do đó chẳng cần lo lắng nhiều. Những môn thi này thường là những môn thi với đề thi có nội dung không nằm trong tài liệu, đòi hỏi ở thí sinh khả năng tổng hợp kiến thức. Tuy nhiên, vẫn có những đề thi có sử dụng tài liệu và chỉ hỏi trong phạm vi tài liệu đó. Vậy thì đây là tuần bạn đọc kỹ tài liệu một lần nữa để nhớ xem ý A ở phần nào, ý B ở chương nào, phòng trường hợp bạn chỉ "nhớ mang máng là đã đọc ý này ở đâu đó" mà cũng không nhớ rành mạch nội dung là gì.

Tuần cuối cùng trước khi thi là khoảng thời gian quý báu để bạn đọc lại tài liệu và xem lại những ghi chú đã có trước đó. Nếu trong suốt quá trình học, bạn siêng năng tích lũy từng chút, từng chút kiến thức thì tuần cuối cùng này bạn sẽ thấy vô cùng nhẹ nhàng và kỳ thi đối với bạn sẽ không còn đáng sợ.

Ba ngày kề cận ngày thi

Trong ba ngày này, bạn hãy tập trung:

1. *Xem lại tập ghi chép*. Kiểm tra lại trí nhớ của mình với từng nội dung một.

2. *Xem bảng chú dẫn ở cuối sách*. Kiểm tra xem có phần nào mình

còn mơ hồ, chưa rõ. Bạn có thể tìm đọc lại phần khó hiểu trong sách, nếu vẫn chưa hiểu, bạn có thể xem thêm trong các sách liên quan, tài liệu trên mạng...

3. *Xem lại nội dung các phần tóm tắt* của mỗi chương để hệ thống lại kiến thức.

4. *Bạn thử liệt kê và trả lời những câu hỏi có thể ra*, dựa theo nội dung cuốn sách. Động tác này sẽ giúp bạn điều chỉnh đúng hướng nội dung ôn tập và tránh lạc đề.

5. *Lên thư viện*. Đây là "địa chỉ vàng" để bạn tìm kiếm tài liệu và xem lại các bài thi, bài tự luận của các Sinh viên trước đó. Thậm chí, bạn có thể tìm xem được cả đề thi vì thi thoảng các giảng viên vẫn sử dụng lại đề thi, nhất là đề thi trắc nghiệm, chỉ đảo vị trí câu hỏi.

6. *Hỏi các anh chị các khóa trước* để biết kinh nghiệm thi môn đó. Đây là nguồn thông tin giá trị mà nhiều bạn vô ý bỏ qua.

Ngoài ra, trong ba ngày cuối cùng này, bạn hãy thư giãn để tạo cho mình tâm trạng vui vẻ, lạc quan – đây là yếu tố quan trọng góp phần tạo nên thành công cho mỗi kỳ thi. Hãy nhớ rằng thi chỉ là dịp để bạn kiểm tra kiến thức mình được học, chứ không phải ngày "lên đoạn đầu đài". Hãy xem kỳ thi là cơ hội để mình thể hiện bản thân, kiểm tra kiến thức, giúp các giảng viên hiểu bạn đã học được những gì, học bao nhiêu và nếu không may, hãy chấp nhận thực tế là bạn không tích lũy đủ kiến thức trong môn học đó. Bước vào kỳ thi với tâm thế thoải mái, bạn sẽ thấy mọi chuyện nhẹ nhàng hơn.

Trước giờ G vài tiếng

Bạn đến lớp đầy đủ, chép bài cẩn thận, đọc giáo trình, đọc sách, xem tài liệu mỗi ngày... thì coi như bạn đã hoàn thành môn học trong học kỳ này. Và thời gian vài tiếng trước khi thi chỉ có thể ảnh hưởng đến điểm số của bạn đôi chút. Bạn đã có một sự chuẩn bị chu đáo trong suốt học kỳ như thế thì chẳng việc gì bạn phải "lo sợ đến phát khóc" và thức cả đêm để học bài. Hãy đi ngủ sớm, đủ giấc, dậy đúng giờ, tập thể dục nhẹ nhàng - bài tập thể dục này sẽ giúp tuần hoàn máu tốt hơn, hỗ trợ quá trình cung cấp oxy lên não trong khi bạn làm bài thi. Lưu thông máu tốt sẽ giúp bạn suy nghĩ linh hoạt, minh mẫn hơn. Nhưng nhớ chỉ tập vài động tác thể dục đơn giản, chứ đừng cố sức đến mệt nhoài.



Sáng hôm đó, bạn hãy chọn những món ăn có nhiều đạm, như thế bạn sẽ thấy đầu óc tỉnh táo hơn và suy nghĩ cũng nhạy bén hơn. Đừng ăn quá no, chỉ vừa đủ thôi. Nếu ăn nhiều quá, cơ thể bạn sẽ phải "phân công lao động" bằng cách chia đôi năng lượng - vừa để não suy nghĩ, vừa để... dạ dày tiêu hóa thức ăn. Thậm chí, dân gian còn có câu "căng da bụng, chùng da mắt", nghĩa là ăn no quá sẽ dẫn đến buồn ngủ và mất tập trung.

Khi đi thi, hãy kiểm tra bút viết, giấy tờ tùy thân và có mặt sớm khoảng 15 phút. Đi thi sớm sẽ giúp bạn bình tĩnh và không quên trước quên sau dẫn đến bối rối, và gặp phiền phức không đáng có. Mang vài chiếc bút cùng màu mực để tránh tình trạng bút hết mực trong giờ thi hoặc làm bài thi bằng hai màu mực... Mang giấy tờ tùy thân đầy đủ cũng khiến bạn khỏi mất thời gian làm giấy cam đoan. Và quan trọng nhất là hãy tự tin, tin rằng mình đã chuẩn bị rất tốt cho kỳ thi. Khi đã tự tin, bạn sẽ nhớ lại mọi thứ tốt hơn.

Chia sẻ
Cảnh giác với "cạm bẫy" do mình tự tạo ra

Hãy cảnh giác với những "cạm bẫy" mà bạn có thể tự tạo ra rồi... đẩy mình vào:
• *Trì hoãn*: Để tới gần thi mới học, sẽ dễ "vô" hơn! Không hẳn thế đâu bạn. Có lẽ bạn đang bị ảnh hưởng bởi cách học thời phổ thông. Học Đại học và Cao đẳng đòi hỏi mức độ tư duy, suy luận cao hơn nhiều. Muốn thi tốt thì phải hiểu bài. Mưa dầm thấm sâu mà.
• *Người kế bên (!)*:Bạn thường tìm cách để được ngồi gần người học giỏi để... nhờ họ nhắc bài. Đó là sự ỷ lại nguy hiểm vì không phải lúc nào bạn cũng được ngồi gần những người này, không phải lúc nào họ cũng trả lời bạn, và không phải lúc nào họ cũng trả lời đúng.
• *Học tủ*. Đây là "tàn dư" của thời phổ thông. Nhưng nhớ là cách học này có thể sẽ khiến bạn bị "tủ đè". Tiêu luôn đấy! Đa phần các câu hỏi thi đều đòi hỏi phải tư duy thêm nhiều, không thể học thuộc lòng được đâu.
• *Trí nhớ*. Cẩn thận khi bạn lạm dụng trí nhớ của mình và ỷ lại nó. Hãy dùng trí não chứ không phải trí nhớ. Bắt trí não của bạn hoạt động để hiểu bài hơn là biến nó thành một cái "máy chụp hình" chỉ để chụp lại các trang sách.

Giờ G đã điểm!

Mọi sự chuẩn bị của bạn là dành cho những phút ngắn ngủi trong phòng thi. Hãy tuân thủ những quy định của kỳ thi, nếu quy định không mang tài liệu thì bạn đừng dại dột đem theo để "phòng thân", cũng đừng quên tắt điện thoại và các phương tiện thu phát sóng... Tránh trường hợp "tình ngay lý gian" và bạn không có cách gì để biện hộ cho mình. Giấy nháp được phát. Bạn hãy tận dụng để ghi những ý cần so sánh, đối chiếu trong bài.

Giải quyết các đề thi

Các dạng đề thi dù khác nhau thế nào thì đều có mục tiêu nhằm đánh giá trình độ Sinh viên chính xác hơn, cụ thể hơn, và dạng thi truyền thống với câu hỏi trắc nghiệm, điền vào chỗ trống, tự luận đều sẽ lần lượt xuất hiện trong những năm học Đại học.

Đề trắc nghiệm

Nếu đã thi đậu được vào Đại học, ắt hẳn các bạn đã biết thi trắc nghiệm là như thế nào rồi. Chỉ cần bên cạnh việc học bài cẩn thận, chúng ta nên có chiến lược một chút khi thi trắc nghiệm.



Thông thường, các câu trắc nghiệm được phân bổ điểm ngang bằng nhau. Nhưng độ khó của các câu (đối với mỗi bạn) sẽ khác nhau. Vậy thì chúng ta cứ theo nguyên tắc "dễ trước, khó sau" để làm. Tại sao vậy? Vì ít ra, bạn cũng chắc ăn rằng mình sẽ được trọn điểm ở những câu dễ. Đừng để xảy ra trường hợp mất thời gian nhiều cho câu khó, để rồi cuối giờ lại hối hận vì không kịp làm câu dễ.

Trắc nghiệm khách quan là phương pháp thi mà trong đó đề thi thường gồm rất nhiều câu hỏi, mỗi câu nêu ra một vấn đề cùng với những thông tin cần thiết sao cho thí sinh chỉ phải trả lời vắn tắt đối với từng câu.

Trong trắc nghiệm khách quan (sau đây gọi tắt là trắc nghiệm) có nhiều kiểu câu hỏi khác nhau nhưng *câu nhiều lựa chọn* có cách trả lời đơn giản nhất và được sử dụng phổ biến nhất.

Câu trắc nghiệm nhiều lựa chọn (NLC) có hai phần, phần đầu được gọi là phần dẫn, nêu ra vấn đề, cung cấp thông tin cần thiết hoặc nêu một câu hỏi; phần sau là phương án để chọn, thường được đánh dấu bằng các chữ cái A, B, C, D ...

Trong các phương án để chọn *chỉ có duy nhất một phương án đúng*

hoặc *một phương án đúng nhất*; các phương án khác được đưa vào có tác dụng "gây nhiễu" đối với thí sinh. Nếu câu NLC được soạn tốt thì một người không nắm vững kiến thức về vấn đề đã nêu sẽ không thể nhận biết được trong tất cả các phương án để chọn đâu là phương án đúng, đâu là phương án nhiễu.

Có nhiều dạng ra trắc nghiệm, trong đó có các câu hỏi đúng sai. Với câu hỏi này hãy đọc kĩ câu hỏi, tìm những từ khẳng định chắc chắn như "luôn luôn", "không bao giờ", "tất cả"... các từ này thường cho câu trả lời sai. Với những từ "thường", "thỉnh thoảng", "ít khi", "có khi"... có thể dẫn bạn đến câu trả lời đúng. Ngoài ra, hãy lựa chọn câu hỏi dựa theo trực giác ban đầu của bạn. Song, dĩ nhiên đây chỉ là mẹo, quan trọng nhất vẫn là kiến thức của bạn được tiếp thu như thế nào.

Dạng đề trắc nghiệm với nhiều lựa chọn thì bạn phải đọc các câu trả lời trước khi đọc câu hỏi. Việc đọc các câu trả lời sẽ giúp bạn phân biệt từng câu trả lời, tránh việc làm ngay câu đầu tiên, dễ nhất. Sau khi đọc xong câu trả lời thì hãy quay lại câu hỏi và kết hợp xem chúng có khớp nhau. Nếu câu hỏi là nguyên nhân thì câu trả lời phải là lý do. Đọc trước câu trả lời cũng giúp bạn loại trừ bớt những câu "không lọt tiếp vào vòng trong". Hãy chú ý đến những câu trả lời có các cụm từ: "Tất cả những ý trên", "Không có câu nào đúng", "Hai đáp án A và C (hoặc B và D...) đều đúng"... Bên cạnh đó dành thời gian kiểm tra lại cấu trúc câu hỏi để không bỏ sót ý quan trọng. Ngoài ra, dù bạn không biết câu trả lời thì hãy cứ ghi câu trả lời, dù là ghi cho có, nhưng đôi khi bạn vẫn... gặp may!

Dạng đề hoàn tất câu hoặc điền vào chỗ trống là dạng đề đòi hỏi chính xác các cụm từ. Vì thế hãy đảm bảo rằng câu trả lời của bạn là một phần hợp lý của câu cần điền tính trên tổng thể của cả câu. Ngoài ra, bạn hãy chú ý độ dài và số lượng các khoảng trống - nó sẽ cho bạn một gợi ý nào đó. Nếu bạn nghi ngờ thì hãy phỏng đoán, thỉnh thoảng bạn cũng sẽ có một số điểm nào đó khi ước đoán chung chung cho câu trả lời.

Tự luận

Xét từ góc độ tư duy thì tự luận là phần thi thách thức thí sinh hơn là thi trắc nghiệm. Vì sao vậy? Thử hình dung một câu hỏi thi tự luận như thế này "Hãy phân tích điểm mạnh và điểm yếu của bạn hiện nay". Bạn sẽ trả lời như thế nào? Bạn sẽ phải lên kế hoạch cho việc trả lời và lập cấu trúc cho câu trả lời.



Loại câu hỏi thi tự luận là câu hỏi yêu cầu phải trả lời theo dạng mở, tức là thí sinh tự trình bày ý kiến trong một bài làm (thường dài) để giải quyết vấn đề mà câu hỏi tự luận nêu ra. Phương pháp tự luận từ lâu được dùng phổ biến trong nhà trường.

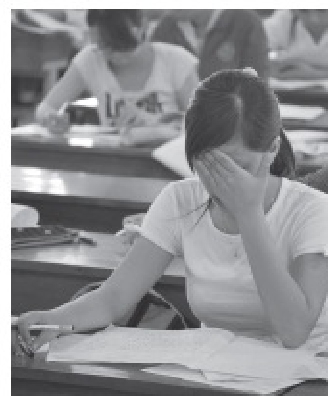
Khi làm bài dạng này hãy tận dụng giấy nháp. Hãy lập dàn ý và viết vào giấy nháp. Sắp xếp các ý: ý chính, ý phụ, ý bổ sung... Kiểm tra lại từ ngữ trong câu hỏi để chắc chắn rằng bạn đang hiểu đúng yêu cầu. Nếu đề yêu cầu chỉ nêu định nghĩa thì đừng dại dột mất thời gian phân tích, chứng minh mà hãy "nêu định nghĩa" theo đúng đề. Nếu đề yêu cầu so sánh thì đừng làm công việc chứng minh, phân tích... Hãy chú ý đến những từ trong câu hỏi để giúp bạn đi đúng hướng.

Với dạng bài luận thì dù thế nào cũng hãy trình bày theo dạng bài tập làm văn bạn đã học từ các cấp phổ thông, phải đầy đủ mở bài - thân bài – kết luận. Mở bài giúp bạn giới thiệu chủ đề trình bày, thân bài trình bày nội dung (có thể bao gồm lý thuyết nền tảng và phần dẫn chứng lập luận), kết luận thì nói lên ý nghĩa cũng như bao quát lại một lần nữa chủ đề vừa trình bày.

Khi bạn đang bí, hãy nghĩ về một quyển sách nào đó, nghĩ về những cái tên nổi tiếng mà bạn biết, những địa điểm, ngày tháng năm... nó sẽ gợi cho bạn một ý gì đó liên quan đến đề tài, thậm chí là ý tưởng để bạn ghi điểm. Còn nếu bạn hoàn toàn "tắc tị", không thể viết gì thì hãy nghĩ ra một câu hỏi có liên quan đến câu hỏi, rồi viết những gì mình biết, ít nhất bạn cũng sẽ có điểm. Có viết gì đó chắc chắn là tốt hơn là chẳng có gì.

Khi làm bài xong

Bạn đã hoàn thành xong tất cả câu hỏi, thở phào một cái nào, ít nhất là bạn đã giải quyết được phần "thô". Sau đó hãy tiếp tục ba công đoạn sau để bài thi mềm mại hơn, chính xác hơn.



1. Hãy tập hỏi và trả lời. Nghĩa là bạn đọc lại tất cả các câu hỏi và câu trả lời của mình. Chỉnh sửa lại những chỗ “chưa ổn”, viết lại những chữ “do viết nhanh quá khó nhìn”, kiểm tra mình đã trả lời đúng trọng tâm câu hỏi hay chưa.

2. Kiểm tra lại thông tin cá nhân của mình trên bài thi: họ tên, mã số Sinh viên, ngày tháng năm sinh... Đây là thời điểm bạn đón nhận “điểm tích cực” từ suốt quá trình học. Chắc chắn thầy cô sẽ có những ấn tượng tốt với những Sinh viên đã luôn cố gắng và bạn sẽ nhận được những gì xứng đáng nhất. Chính các giảng viên cũng chia sẻ rằng họ có thể tặng cho Sinh viên điểm nếu như trong quá trình học Sinh viên đó thể hiện tích cực, nghiêm túc, có ý thức học tập cao và trình bày bài thi chỉn chu, sạch sẽ.

3. Và sau khi đã chỉn chu bài vở thì hãy úp bài của mình xuống và ngồi yên lặng. Đừng vội vã nộp bài sớm để rồi khi sực nhớ ra ý gì đó mới khổ sở, vò đầu bứt tai vì tiếc. Cũng đừng ngó nghiêng ngó dọc, đừng “tốt bụng giúp đỡ” người xung quanh, hãy nghiêm túc thực hiện quy chế thi. Để tâm trí thoải mái một chút, có thể nghĩ lại bài thi và biết đâu có một ý nghĩ nào đó xuất hiện khi đầu óc bạn thanh thản, ít áp lực.

Chia sẻ
Trong phòng thi

• Sau khi nhận được đề thi đọc lướt để kiểm tra, dành 10 phút phân loại các câu hỏi rồi mới bắt tay vào làm.
• Thường ở Đại học, sẽ có một giảng viên trực đề. Giảng viên đó sẽ đến từng phòng thi để kiểm tra xem các bạn có thắc mắc gì về câu hỏi hay không. Nếu câu nào không rõ nghĩa, bạn hãy đặt câu hỏi ngay.
• Phân bổ thời gian viết theo tỷ trọng điểm.
• Khi điểm được phân bố đều nhau giữa các câu. Câu dễ làm trước, câu khó làm sau.
• Gần hết giờ hãy kiểm tra thông tin và đọc lại bài một lần nữa, không nên vội vã nộp bài sớm.
• Sau khi nộp bài đừng bình luận hay bàn tán mà nhanh chóng nghỉ ngơi và ôn bài cho môn thi tiếp theo.



CHƯƠNG 8

VỀ ĐÍCH

Điều bạn có trên hành trình thực hiện mục tiêu cũng quan trọng như con người mà bạn trở thành khi đạt được mục tiêu.

Henry David Thoreau

Sau khi đã trải qua rất nhiều bài kiểm tra, vô số kỳ thi, hàng chục môn học... trong vài năm học, bạn đang hối hả về đích. Tuy nhiên, vẫn còn những chướng ngại, những thử thách mà muốn về đích thì chúng ta phải vượt qua. Chướng ngại vật ở chặng cuối này chính là kỳ thực tập và kỳ thi tốt nghiệp hoặc khóa luận tốt nghiệp.

Làm sao để vượt qua kỳ thực tập?

Sẽ có nhiều bạn hỏi rằng nên bắt đầu tìm nơi thực tập khi nào? Làm sao để tìm được một chỗ thực tập tốt, phù hợp với ngành nghề mình đang học, nơi nào có cơ hội cho mình khi mình tốt nghiệp ra trường để mình đỡ vất vả tìm việc? Và những người viết quyển sách này xin phép chia sẻ với bạn những kinh nghiệm của chính bản thân người viết để khi các bạn đọc được sẽ có những quyết định chính xác.

Tùy theo ngành học và trường học mà bạn quyết định nơi thực tập. Có những ngành nghề bạn nên thực tập ngay từ những ngày đầu năm nhất để có cơ hội cọ xát với nghề như sân khấu điện ảnh, thanh nhạc, báo chí... Nhưng cũng có những ngành nghề phải đợi có quyết định của nơi đào tạo thì bạn mới được thực tập như các trường thuộc nhóm ngành kỹ thuật, kinh tế, kiến trúc, xã hội, ngoại ngữ... song cũng có những trường thực tập thường xuyên như Đại học Y Dược.

Thật ra, bạn cũng đừng quá lo lắng về chuyện mình sẽ thực tập ở đâu và thực tập như thế nào mà trước hết bạn hãy tập trung cho việc lấy kiến thức nền tảng trong thời gian học theo yêu cầu của chương trình đào tạo, sau đó hãy nghĩ đến chuyện thực tập. Hiện nay, hệ thống giáo dục Việt Nam còn quá ôm đồm khi “lo từ A đến Z” cho Sinh viên, thậm chí cả cơ quan, công ty cho Sinh viên của mình thực tập, trong khi đây là vấn đề của từng Sinh viên. Chính vì thế nếu bạn là Sinh viên đang theo học tại các trường Đại học, đặc biệt là Đại học công lập thì bạn không quá băn khoăn về chuyện thực tập. Song bạn hoàn toàn có thể tự tìm kiếm cơ hội thực tập thông qua sự năng động của mình. Ngay trong quá trình đi học, bạn đã có thể làm thêm. Những công việc làm thêm sẽ

khiến bạn hơi vất vả, nhưng lại giúp bạn định hình được tương lai nếu như bạn có khả năng vừa học vừa làm.

Ngoại trừ những Sinh viên thực tập liên tục từ ngày mới vào học cho đến khi tốt nghiệp như Đại học Y Dược, hay những Sinh viên được sắp xếp thực tập từ 2-3 đợt trong suốt quá trình học, thì đa số các Sinh viên đều có một kỳ thực tập tốt nghiệp vào năm thứ 3 hoặc năm thứ 4 (hoặc năm cuối cùng). Sẽ có một số trường, khoa sẽ thu xếp cho các Sinh viên trong khoa chỗ thực tập, nhưng nếu như bạn đã định hình cho mình trước rằng mình sẽ làm ở A và đã tạo được mối quan hệ từ trước tại A thì bạn cứ tiếp tục đăng ký thực tập tại nơi bạn đã đề ra mục tiêu.

Vậy một câu hỏi đặt ra là khi tự liên hệ thực tập thì chúng ta nên làm gì? Trước hết, nếu như bạn đã có mối quan hệ hoặc đang cộng tác làm việc tại nơi đó thì mọi chuyện sẽ vô cùng dễ dàng, còn nếu đó là một nơi hoàn toàn mới thì bạn hãy tìm hiểu thông tin về nơi đó, kiểm tra thông tin họ có nhận Sinh viên thực tập hay không và chuẩn bị thực hiện theo đúng yêu cầu của họ (như hồ sơ cá nhân, bảng điểm, kinh nghiệm làm việc, các chứng chỉ về ngoại ngữ, tin học...). Một số công ty, cơ quan yêu cầu rất cao ở Sinh viên thực tập và không nhận một cách tùy tiện. Do vẫn tồn tại tình trạng các công ty, cơ quan phải bỏ thời gian, tâm sức để hướng dẫn Sinh viên thực tập rồi sau này "chúng nó" đi làm ở nơi khác, vì thế Sinh viên thực tập gần như là được tuyển dụng tạm thời. Trong thời gian thực tập này, các công ty coi như để cho Sinh viên học việc không lương, và sẽ chọn những Sinh viên có năng lực và thái độ làm việc tốt để mời tiếp tục làm việc chính thức khi tốt nghiệp. Chính vì vậy, bạn phải hết sức cẩn trọng khi liên hệ xin thực tập để trước hết công ty đó có những ấn tượng tốt về bạn.

Hồ sơ phải đúng yêu cầu, khi gọi điện liên lạc bạn phải tỏ ra lịch sự, nhã nhặn cũng như tuân thủ những quy tắc khi giao tiếp qua điện thoại. Khi đến làm việc, bạn phải mặc những trang phục phù hợp với nơi bạn xin thực tập. Đừng tỏ ra sành điệu, thời trang ở những nơi có không khí làm việc nghiêm túc và yêu cầu đồng phục công sở. Tuy nhiên, cũng đừng đơn giản đến mức ai đó nghĩ bạn có vấn đề về thẩm mĩ ăn mặc.

Để an toàn nhất, những ngày đầu tiên bạn nên chọn những bộ trang phục trung tính: áo sơ mi màu sáng, quần âu màu tối. Chuông điện thoại cũng đừng chọn những giai điệu tưng bừng, rộn rã mà hãy chọn những bản nhạc hòa tấu nhẹ nhàng, tốt nhất là chuyển sang chế độ rung nếu bạn làm việc ở nơi cần sự tĩnh lặng. Tránh trường hợp điện thoại của bạn phát ra những âm thanh chói tai gây khó chịu cho người xung quanh. Hãy để mọi người thấy bạn là một trí thức đã trưởng thành.

Những quy tắc cần thuộc lòng

1. *Đây là thời gian học việc*, được tham gia vào thực tế làm việc của ngành nghề bạn được đào tạo tại trường Đại học, chính vì thế bạn hãy tận dụng thời gian này một cách tốt nhất.

2. *Hãy kiên nhẫn* và làm mọi việc bằng thái độ nghiêm túc nhất. Thời gian đầu tiên có thể bạn sẽ làm những việc không liên quan đến chuyên môn như pha trà, rót nước, in sao giấy tờ... Nhưng đừng nản hay bỏ cuộc bạn ạ. Đây là lúc phía công ty, cơ quan đó quan sát xem thái độ làm việc và tính cách của bạn như thế nào và có thể họ sẽ chọn bạn nếu như bạn thể hiện cho họ thấy bạn có những tính cách họ cần. Ngoài ra, hãy tự động viên rằng in sao giấy tờ cũng khiến bạn biết cách sử dụng máy móc - kỹ năng rất có ích cho bạn về sau.

3. *Đừng nói xấu* công ty hay cá nhân nào đó tại nơi bạn thực tập, dù chỉ là trên trang web cá nhân, facebook, blog... vì có thể một anh/chị nào đó trong công ty, cơ quan cũng có trang cá nhân và biết bạn. Nếu dại dột làm thế, bạn sẽ chỉ khiến mọi chuyện sẽ càng xấu đi mà thôi.

4. *Quản lý hình ảnh của mình* cả trong “thế giới thực” lẫn “thế giới ảo”. Đừng vì một phút thiếu suy nghĩ mà tự làm xấu hình ảnh mình trong mắt người khác.

5. *Học cách sử dụng email*. Trước tiên, bạn cần lưu ý khi tạo địa chỉ email cho phù hợp với môi trường công sở. Cách phổ biến nhất là tên. họ@...., tránh chọn những địa chỉ có tính đùa cợt như lãngtử@..., hay đánh đố như twqtrtrr@... Như vậy, người nhận sẽ cảm nhận được ngay rằng bạn là nhân viên có ý thức và tác phong làm việc nghiêm túc, hoặc ít nhất đối tác của bạn cũng cảm thấy “nhân viên này thật sự tồn tại” .

Khi gửi một lá thư điện tử cũng có nghĩa là bạn đang giao tiếp với người khác, vì thế hãy hết sức cẩn thận ngôn từ và học cách dùng email sao cho chuyên nghiệp. Bạn cần hết sức chú ý đến tiêu đề thư, cẩn thận trong cách xưng hô với người nhận, dùng ngôn ngữ trong sáng và nếu cần trao đổi nhiều thì tốt nhất nên chuyển thành file word rồi đính kèm để người nhận tiện việc đọc thư. Tránh trường hợp, nhiều bạn ghi tất cả nội dung vào thẳng thư, lại bị lỗi phông chữ, hoặc bị virus, thế là người nhận đọc được một lá thư mà chẳng hiểu gì.

6. *Nhận lỗi khi làm sai*. Đây là một trong những bí quyết để bạn thành công khi đi thực tập. Dĩ nhiên, chúng ta đi thực tập, nghĩa là chúng ta đang học việc và chúng ta có thể phạm lỗi. Khi chúng ta phạm lỗi vì chúng ta không biết thì chắc chắn sẽ chẳng ai nỡ trách phạt bạn nếu như bạn trung thực nhận lỗi của mình và không vi phạm lỗi đó quá một lần.

7. *Luôn lắng nghe*. Ngoài nghe hướng dẫn, chỉ đạo của sếp, bạn cũng hãy dùng thái độ của một người đi học việc để lắng nghe những chia sẻ, hướng dẫn của các anh chị đang làm việc tại nơi mình thực tập. Chúng luôn có ích cho bạn.

8. *Quan sát và học hỏi*. Đây là hai việc vô cùng quan trọng của những bạn Sinh viên đi thực tập. Quan sát sẽ giúp bạn tránh được những sai sót và học hỏi sẽ giúp bạn tiến bộ.

9. *Biết từ chối đúng lúc*. Không phải ai cũng biết cách nói "không", nhưng khi bạn đang là Sinh viên thực tập thì buộc bạn phải biết nói "không". Đó là khi bạn nhận thấy nơi thực tập đang có một số vấn đề nội bộ và bạn bị lôi kéo vào một phe nào đó. Đó là khi bạn được một vài anh chị rủ rê đi ra ngoài để vui chơi trong giờ làm việc. Đó là lúc bạn đối diện với khái niệm "đạo đức làm việc". Tuy nhiên, hãy thật khéo léo khi sử dụng từ "không" vì có thể việc này sẽ ảnh hưởng đến kết quả thực tập của bạn.

Bước cuối cùng của kỳ thực tập là hoàn chỉnh báo cáo thực tập.

Đây là giai đoạn quan trọng không kém giai đoạn đi thực tập vì báo cáo chính là văn bản giúp thầy cô hiểu hơn về công việc bạn làm trong thời gian thực tập, cũng như sẽ giúp bạn trong việc thi tốt nghiệp hoặc bảo vệ khóa luận tốt nghiệp.

Báo cáo thực tập phải là báo cáo trung thực của bạn trong quá trình thực tập tại cơ quan, công ty, đơn vị đó. Và đó là ghi chép, nhận xét, sản phẩm của bạn từ những ngày đầu thực tập cho đến khi kết thúc đợt thực tập, không vay mượn của bất cứ ai. Báo cáo thực tập được xem như nhật ký quá trình thực tập, chính vì vậy đừng bỏ sót bất cứ giai đoạn nào trong quá trình bạn học việc. Hãy tìm hiểu cách thức trình báo cáo thực tập theo đúng mẫu của Bộ môn, Ngành, Khoa bạn học và tuân thủ đúng theo yêu cầu.

Đây là lúc chiếc thẻ thư viện của bạn có tác dụng rất lớn vì bạn sẽ chịu khó vào các thư viện tìm đọc các báo cáo thực tập trước đó để tránh những sai sót không đáng. Đừng quên nhận xét từ công ty, cơ quan thực tập và cả các anh chị cùng làm đó sẽ là những dòng vô cùng giá trị khi bạn đem kết quả về báo cáo cho Bộ môn, Ngành, Khoa bạn đang theo học. Và không quên cảm ơn đơn vị, cơ quan, công ty đã hỗ trợ giúp đỡ bạn trong suốt thời gian thực tập, cố gắng giữ liên lạc vì có thể trong vài tháng nữa bạn sẽ trở thành nhân viên chính thức của nơi đó.

Kỳ thực tập là khoảng thời gian rất quan trọng để bạn có thể hiểu bản thân mình cũng như chứng tỏ với mọi người năng lực làm việc của bạn. Chính vì vậy hết sức cẩn thận và trân trọng khoảng thời gian này

bạn nhé.

Chặng cuối cùng!

Sau khi vượt qua những năm Đại học cam go, bạn sẽ đến với chặng cuối cùng: tốt nghiệp. Có thể bạn học theo hệ tín chỉ nên sẽ chẳng cần thi tốt nghiệp hay bảo vệ khóa luận mà chỉ cần xét điểm để được tốt nghiệp (tích lũy đủ số tín chỉ, không có môn nào dưới điểm trung bình, có đủ các chứng chỉ tin học, ngoại ngữ, thể chất, quốc phòng theo yêu cầu...), nhưng có thể bạn vẫn sẽ trải qua việc làm khóa luận, đồ án tốt nghiệp.

Làm khóa luận tốt nghiệp, đồ án tốt nghiệp vào học kỳ cuối cùng của suốt 4, 5 năm Đại học, là một cơ hội rất tốt để các bạn Sinh viên được làm quen, được tập nghiên cứu, được học cách làm một công trình khoa học, được áp dụng tất cả những kiến thức đã học vào việc thực hiện một đề tài cụ thể. Đành rằng, làm khóa luận cũng có nghĩa là vất vả cực nhọc suốt mấy tháng ròng, song cái mà bạn thu được sẽ là thành quả xứng đáng với những gì bạn bỏ công, mất sức.

Tìm đề tài

Khi biết mình nằm trong danh sách các Sinh viên được làm khóa luận/đồ án tốt nghiệp (*được làm* chứ không phải là *phải làm* đâu nhé), có người giật mình vì không biết chọn đề tài nào đây. Đề tài khóa luận tốt nghiệp của Sinh viên có thể do khoa, bộ môn gợi ý, nhưng cũng có thể do Sinh viên đề xuất. Dù thế nào thì bạn cũng phải chuẩn bị trước ý tưởng về những vấn đề mình quan tâm, ham thích, có hứng thú và có khả năng tìm hiểu. Những ý tưởng này có thể hình thành ngay từ những năm thứ hai, thứ ba, để rồi bạn có ý thức tìm kiếm tư liệu, tìm đọc các bài viết liên quan, như vậy bạn sẽ bớt hoang mang, bối rối khi đứng trước hàng loạt các đề tài (cho sẵn) hay trước mênh mông các vấn đề (cần nghĩ để đề xuất).

Sinh viên Đại học có tâm lý tìm kiếm một đề tài nào đó to tát, có tên nghe thật kêu. Có thể họ cho rằng phải như thế mới xứng tầm đề tài khóa luận tốt nghiệp chăng? Không phải thế đâu. Ở bậc cử nhân, các bạn nên chọn giải quyết một khía cạnh, một vấn đề nhỏ thôi, càng cụ thể càng tốt. Bạn có thể đem những băn khoăn của mình đi hỏi các thầy cô giáo (tốt nhất là các thầy cô có chuyên môn sâu ở lĩnh vực bạn cần tham vấn), bạn sẽ nhận được những lời khuyên hữu ích.

Thực hiện đề tài

Lẽ dĩ nhiên, không phải nhận đề tài về rồi là bạn bắt tay vào viết được đâu. Muốn viết được, bạn phải chuẩn bị đầy đủ các dữ kiện.

Trước hết bạn nên dành thời gian để đọc. Tại sao ư? Bạn cần tìm đọc các tài liệu, công trình, bài viết liên quan trực tiếp, gián tiếp đến đề tài, để biết được những người đi trước đã khai thác vấn đề đến đâu, đã đạt được kết quả gì, vẫn còn điều gì chưa được đề cập hoặc giải quyết chưa thấu đáo. Như vậy bạn sẽ hình dung được điều mình làm là gì và không lặp lại những gì người khác đã làm. Nhờ đó, bạn bắt đầu hình thành một đề cương để thảo luận với thầy hướng dẫn. Bạn cũng cần biết rằng, toàn bộ những tài liệu đã đọc ấy sẽ giúp bạn viết nên mục lịch sử nghiên cứu vấn đề, nằm ở phần Mở đầu của khóa luận.

Sau khi thảo luận với thầy hướng dẫn và được thầy góp ý, gợi mở, bạn đã có trong tay đề cương chi tiết của khóa luận. Đề cương này cũng có thể còn thay đổi: thu hẹp hoặc mở rộng, tùy thuộc vào nguồn tư liệu và kết quả khảo sát tư liệu trong quá trình thực hiện. Đây là chuyện thường thấy.

Cấu trúc chung của một khóa luận tốt nghiệp (của cả luận văn thạc sĩ, luận án tiến sĩ) là gồm ba phần: Mở đầu (Dẫn nhập), Các chương, Kết luận. Tuần tự như tiến, không ít bạn sẽ bắt tay viết phần Mở đầu trước. Không sao cả. Nhưng bạn có biết rằng bạn không cần bắt đầu với Mở đầu không? Hãy để đến khi hoàn tất các chương chính của khóa luận, bạn viết Mở đầu cũng không muộn, đấy là chưa nói, có thể đó là cách làm khôn ngoan, vì bạn sẽ mô tả chính xác hơn những gì khóa luận đã thực hiện, những kết quả khóa luận đã đạt được.

Bạn đừng ngại tiếp xúc với giáo viên hướng dẫn. Hãy dũng cảm nói để thầy cô biết điều mình không biết, chưa hiểu, lúng túng. Đừng giữ nỗi lo trong lòng, đừng giấu dốt. Vì là lần đầu tiên làm nghiên cứu, bao nhiêu là điều mới lạ, nên bạn có thể hiểu hết ngay mọi chuyện mới là... không bình thường. Hãy học hỏi chân thành, với thái độ cầu thị, thầy cô sẽ chỉ cho bạn cần bắt đầu từ đâu, lấy tư liệu thế nào, xử lý ra sao. Tỉ mỉ, từng bước một. Thầy cô là người hướng dẫn mà! Nhưng bạn cũng nhớ hết sức cố gắng, tự giác và chủ động làm việc, chứ đừng ỷ lại. Chính bạn là người thực hiện công trình, chứ không ai khác.

Trình bày khóa luận

Các bạn không cần băn khoăn tự hỏi phải trình bày khóa luận ra sao, vì bạn đã có cẩm nang hướng dẫn trình bày hình thức khóa luận/đồ án tốt nghiệp do trường, khoa hoặc bộ môn đào tạo cung cấp. Từ cách trình bày trang bìa, trang bìa trong, phông chữ, cỡ chữ..., đến nguyên tắc dãn dòng, canh lề, đánh số trang, chú thích... mọi chi tiết đều được chỉ dẫn rõ ràng. Một khóa luận có hình thức trình bày đúng chuẩn bao giờ cũng chiếm được cảm tình của người đọc ngay từ trang đầu tiên. Nhớ kiểm tra kỹ từng trang để đảm bảo không còn sót lỗi chính tả, lỗi ngữ pháp,

lỗi diễn đạt... Mấy “chuyện nhỏ” ấy có thể lấy đi của bạn số điểm đáng kể đấy.

Trong từng chương, bạn nên đặt tên các mục, tiểu mục một cách có hệ thống và đánh số thứ tự cho các tiêu đề. Thông thường, ở các trường kỹ thuật, cách đánh số Ả Rập, theo ma trận (nhiều nhất là đến bốn chữ số) sẽ được ưa chuộng hơn.

Ví dụ:

1. ...

1.1. ...

1.1.1. ...

1.1.1.1. ...

a1. ...

Tuy nhiên, cũng có những trường sẽ hướng dẫn cách đánh số thứ tự tiêu đề theo số La Mã và chữ cái. Ví dụ: I.

a.
b.

Cách nào cũng thể hiện được tính hệ thống cả bạn ạ. Miễn là bạn làm đúng theo quy định về định dạng báo cáo của trường bạn. Nếu trường bạn không có quy định cụ thể thì bạn có thể lựa chọn một trong hai cách trên.

Ngoài ra, cũng nên chú ý viết mấy dòng mở đầu chương (gọi là Tiểu dẫn) và kết chương (gọi là Tiểu kết), như vậy bố cục của chương sẽ rất chặt chẽ. Bố cục này bạn sẽ còn sử dụng về sau, nếu bạn có cơ hội làm luận văn cao học, luận án tiến sĩ. Vậy hãy tập cách làm việc chuyên nghiệp này ngay từ bây giờ bạn nhé.

Thuyết trình trước hội đồng

Sau bao nhiêu ngày tháng vất vả, giờ bạn đã có trong tay khóa luận/ đồ án tốt nghiệp để trình lên hội đồng giám khảo. Nỗi lo đã vơi đi, nhưng vẫn còn một cửa ải cuối cùng phải vượt qua. Làm thế nào để có một buổi bảo vệ thành công?

1. *Chuẩn bị kỹ càng*



Một sự chuẩn bị chu đáo bao giờ cũng quyết định 80% thành công. Bạn hãy tận dụng sự trợ giúp từ các slide trình chiếu, nhưng đừng lạm dụng. Các slide nên trình bày đơn giản (không rối rắm màu sắc, trừ phi đồ án của bạn cần thể hiện một kết quả nào đó liên quan nhiều đến màu sắc, đường nét, hình họa; không chen hình hoa lá, thú vật nhảy nhót), ít chữ, chữ cỡ lớn để dễ nhìn, không chọn những màu chữ quá chói (vàng cam, nõn chuối) hoặc quá nhạt. Các slide trình chiếu tuyệt đối không thể là kết quả của công đoạn "chép và dán" từ văn bản soạn trong chương trình Microsoft Word. Cần cân nhắc lựa chọn nên trình chiếu nội dung gì và thể hiện nó một cách gọn ghẽ thành các ý, chứa trong đó một câu hay một ngữ (chứ không phải một đoạn!). Những ý nêu lên chỉ là cái khung gợi ý để bạn thuyết minh thêm, chứ chúng không làm thay phần trình bày của bạn.

Bạn nên chuẩn bị trước một số tư liệu, sách báo, băng đĩa, hình ảnh... liên quan đến quá trình thực hiện khóa luận/đồ án. Đó sẽ là những minh chứng cần thiết khi giám khảo yêu cầu.

Bạn cần hiểu rõ những gì bạn đã làm được, và cả những gì bạn chưa thật hài lòng, hay chưa kịp thực hiện trong khóa luận. Điều đó sẽ khiến bạn tự tin với thành quả, đồng thời có một thái độ tự chủ, sẵn sàng lắng nghe những góp ý của hội đồng giám khảo.

Bạn hãy chuẩn bị một sức khỏe tốt cho ngày bảo vệ. Đừng để mình kiệt sức khi "trận đấu" chưa thực sự mở màn.

2. *Thái độ tự tin, đúng mực*

Đã trải qua những ngày tháng dài làm đồ án, bạn phải là người hiểu rõ công việc của mình, chỗ mạnh, chỗ yếu của công trình. Vậy thì tại sao bạn không tự tin bước tới trình bày những gì bạn đã làm được? Sự tự tin, điềm tĩnh, đúng mực của bạn sẽ được ban giám khảo đánh giá cao.

3. *Nói năng lưu loát*

Đứng trước một hội đồng giám khảo gồm toàn những chuyên gia có tên tuổi, bạn bỗng "run như cầy sấy" và lúng túng nói không thành câu. Đừng lo, mấy giây đó sẽ qua nhanh thôi. Hãy hít một hơi thật sâu, lấy lại bình tĩnh, chào các thành viên hội đồng và... bắt đầu. Sẽ rất hữu ích

nếu bạn đã chuẩn bị trước phần thuyết minh này ở nhà bằng cách tập nói trôi chảy, không ngắc ngứ, theo thời gian quy định (thường là 15-20 phút đối với khóa luận/đồ án tốt nghiệp). Hai ba lần tập luyện như thế sẽ giúp bạn không còn lúng túng trong ngày bảo vệ.

4. *Trình bày vấn đề và nêu bật kết quả nghiên cứu*

Cả một công trình đồ sộ trên dưới 100 trang, kết quả của 4-5 tháng miệt mài lao động, lại chỉ được trình bày trong vẻn vẹn 15-20 phút! Bạn sẽ thấy, chao ôi, thời gian ít ỏi quá, làm sao nói cho hết. Nhưng bạn không cần "nói cho hết", mà chỉ nhấn mạnh những điểm cần nói. Hãy dành khoảng 3 phút để nói về lý do bạn lựa chọn đề tài này, mục tiêu mà bạn đặt ra là gì, bạn đã dùng những phương pháp gì để thực hiện, trên cơ sở dữ liệu nào. Dành khoảng 3 phút cuối cho những kết luận khẳng định lại kết quả nghiên cứu của bạn. Thời gian còn lại, bạn hãy chọn trình bày những vấn đề cốt lõi, cơ bản của đề tài, theo một mạch dẫn liên kết chặt chẽ, có hệ thống. Đừng cố nói "tất tần tật" mọi ý tưởng, vì như thế, có thể bạn sẽ bị cắt ngang vì hết giờ, trong khi bạn còn biết bao điều chưa kịp nói.



Chia sẻ
Kỹ năng trình bày thuyết phục: Nguyên tắc 3S

Steve Jobs, người được xem là "phù thủy công nghệ", cũng là bậc thầy của nghệ thuật thuyết trình. Ông thành công nhờ cách kể chuyện sáng tạo và thú vị, tạo cảm hứng cho người nghe với từng con số, từ ngữ hay hình ảnh minh họa mà không cần những slide dày đặc chữ và biểu đồ phức tạp. Kỹ năng thuyết trình hoàn toàn có thể luyện tập theo nguyên tắc 3S dưới đây:

Story - Một câu chuyện thuyết phục

Hãy xây dựng kịch bản cho bài thuyết trình của bạn như một câu chuyện, có mục tiêu, có cao trào, có phân tích và có kết quả. Bắt đầu câu chuyện bằng một tựa đề ngắn gọn, dễ nhớ và chuyển tải ý chính của cả câu chuyện. Khi lên ý tưởng cho bài thuyết trình, bạn chỉ nên tập trung vào tối đa ba ý chính. Với mỗi ý chính hãy đưa ví dụ cụ thể để minh họa. Trước khi trình bày, bạn nên cho người nghe biết mục tiêu bài thuyết trình. Và khi kết thúc câu chuyện, bạn nhớ tóm tắt lại và nhắc lại mục tiêu đối với người nghe.

Riêng đối với trình bày đề tài tốt nghiệp, thông thường bạn sẽ cần ít nhất là bốn ý chính: Lý do hình thành đề tài, mục tiêu và phương pháp luận, các kết quả thu được, phân tích và kết luận dựa trên các kết quả đó.

Slides - Những slide đơn giản

Hãy ghi nhớ: nếu bạn muốn người khác nghe mình, đừng bắt họ đọc chữ trên slide. Một bức ảnh hơn ngàn lời nói, do đó hãy tận dụng sức mạnh của hình ảnh chất lượng cao thay cho ngôn từ. Không nên sử dụng hình vẽ Clipart và những mẫu Powerpoint có sẵn vì khán giả đã chán ngấy rồi. Khi cần thiết, tùy loại đề tài, bạn có thể xen kẽ hình ảnh, âm nhạc hay phim ngắn để câu chuyện sống động hơn. Đối với các bạn học ngành kỹ thuật, các "bức ảnh" của bạn chính là các bản vẽ kỹ thuật. Ngoài ra, bạn nên ưu tiên dùng bảng biểu, số liệu để trình

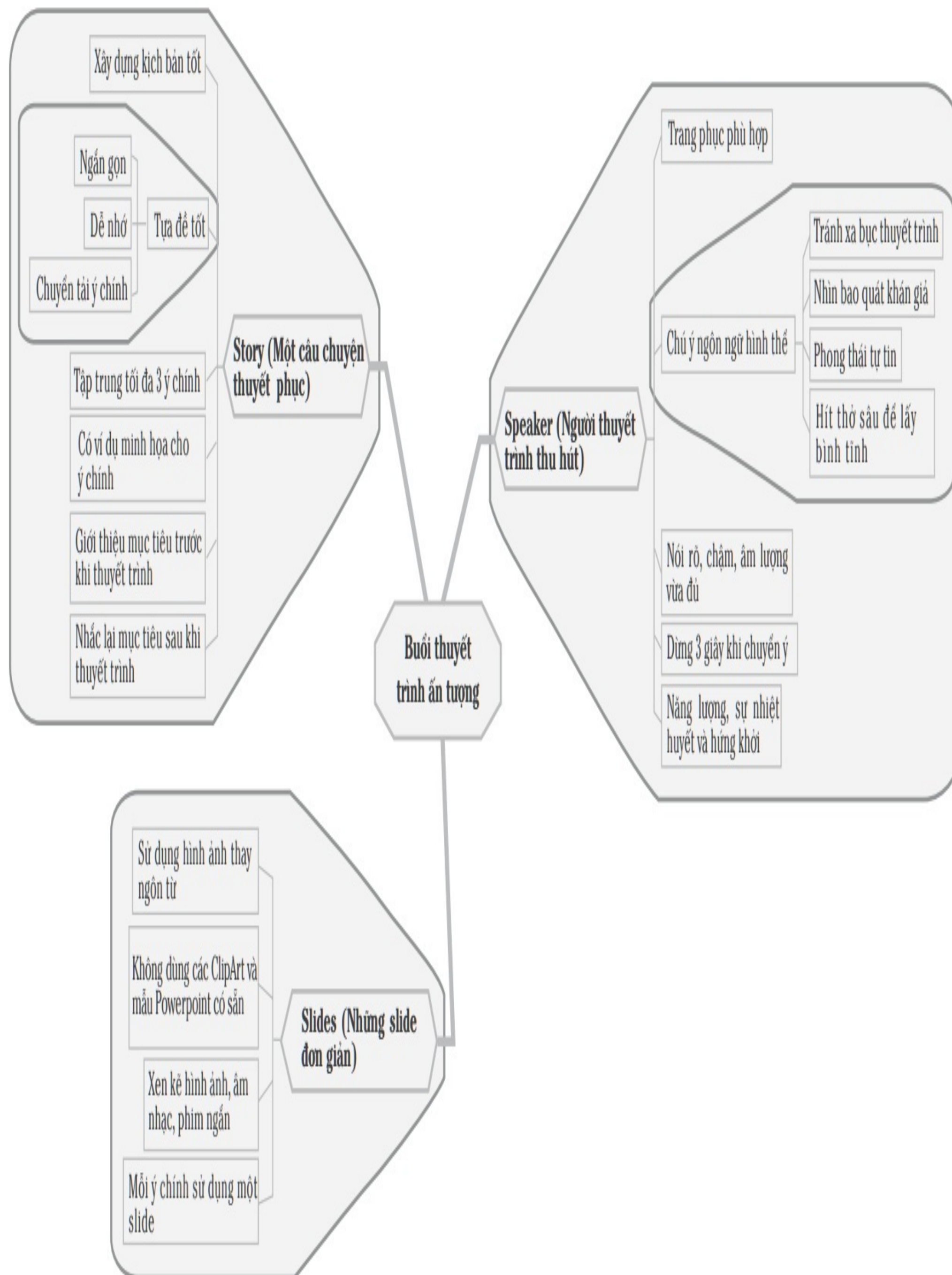
bày thay vì dùng nhiều chữ. Các số liệu thì nên sắp xếp theo một trình tự có ý nghĩa. Ví dụ như từ cao đến thấp hoặc ngược lại. Các trình tự này sẽ giúp chúng ta khai thác được các hàm ý đằng sau các con số. Người ta thường nói "những con số biết nói" là vì thế. Thêm nữa, số lượng slide phụ thuộc độ dài của câu chuyện, nhưng mỗi ý chính chỉ nên sử dụng một đến hai slide thôi nhé.

Speaker - Người thuyết trình thu hút

Bạn cần phải chuẩn bị thật kỹ. Đầu tiên là trang phục phải phù hợp với đối tượng khán giả, với chủ đề và không gian thuyết trình. Trong khi thuyết trình, bạn nhớ để ý đến ngôn ngữ hình thể, chú ý tránh xa bục phát biểu, giữ tầm nhìn bao quát khán giả, phong thái phải tự tin và có thể lấy lại bình tĩnh thông qua việc hít thở sâu... Nói rõ, chậm với âm lượng vừa đủ, và dừng khoảng 3 giây khi bạn chuyển ý. "Gia vị" không thể thiếu cho bài thuyết trình của bạn là "năng lượng, sự nhiệt huyết và hứng khởi", hãy dùng nó để thu hút khán giả cho đến phút cuối cùng.

Để dễ nhớ những gợi ý trên, bạn hãy xem lại Bản đồ tư duy được lập cho Nguyên tắc 3S ở bên dưới đây.

(Tham khảo và bổ sung từ bài viết "3S cho một buổi thuyết trình ấn tượng" của Chris Harvey - Cựu Giám đốc điều hành của Vietnam Works)



5. *Trả lời thuyết phục*

Các bạn Sinh viên khi lên bảo vệ có một tâm lý chung là sợ bị chất vấn, phản biện. Câu hỏi dù khó, dù dễ đều ngại trả lời, tốt nhất là cứ "cảm ơn thầy cô, em xin ghi nhận và sẽ tìm hiểu sau" cho... an toàn! Nếu làm như thế thì đâu còn ý nghĩa của một buổi bảo vệkhóa luận/đồ án. Với tư cách là tác giả công trình, bạn hãy sẵn sàng "đương đầu" với những câu hỏi, mà phần lớn chỉ với mục đích tạo cho thí sinh cơ hội được thể hiện những hiểu biết của mình xung quanh đề tài đã làm. Hãy cố gắng trả lời hoặc thảo luận trong chừng mực có thể, còn với những

câu hỏi vượt quá khả năng trả lời, bạn hãy trung thực nói rõ, đồng thời tỏ thái độ cầu thị, thầy cô sẽ cho bạn lời giải. Và lời giải đó có thể là một gợi ý để bạn hoàn thiện đề tài hoặc mở rộng đề tài ở cấp nghiên cứu cao hơn.

Sự trung thực trong nghiên cứu khoa học

Nói đến việc làm khóa luận/đồ án tốt nghiệp Đại học, chúng tôi thấy cần thiết phải nói đôi điều về sự trung thực trong nghiên cứu khoa học.

Khi thực hiện một đề tài nghiên cứu, người viết có quyền tham khảo ý kiến, nhận định, ngay cả kết quả của người đi trước. Những sự tham khảo này là cần thiết, vì như đã bàn ở phần làm khóa luận tốt nghiệp, tác giả đề tài cần có được cái nhìn bao quát, đầy đủ về lịch sử nghiên cứu đề tài. Những gì người đi trước làm được có thể gợi ý cho chúng ta thực hiện những bước tiếp theo, còn bỏ ngỏ, cũng có thể đưa đến cho chúng ta một cái nhìn phản biện, gợi cho chúng ta cách tiếp cận hoàn toàn khác. Thế nhưng, cũng có những tác giả khóa luận, luận văn, đã tâm đắc đến độ "bê nguyên xi" ý này tứ nọ, thậm chí cả đoạn dài vào công trình của mình mà hoàn toàn... quên dẫn nguồn (!) Có thể bạn nghĩ những kiến thức đó là của chung nhân loại thì bạn có quyền sử dụng. Nhưng làm như vậy là bạn đang trở thành một tên trộm, vâng, bạn trộm kiến thức của người khác.

Hành động đạo văn bị xem là gian dối và có thể dẫn đến những hình phạt như đánh rớt một bài làm hay cả khóa học. Trong trường hợp đạo văn lặp đi lặp lại hay đạo văn nghiêm trọng (như lấy toàn bộ bài của tác giả khác làm bài của mình), Sinh viên có thể bị đình chỉ học tập hay đuổi học. Ở nhiều trường Đại học, bằng cấp có thể bị hủy vì đạo văn.

Các bạn có thể cảm thấy áp lực phải hoàn tất bài tập nhanh và chất lượng, và truy cập vào Internet bạn có thể đạo văn bằng cách chép và dán thông tin từ nguồn khác vào bài làm của mình. Giảng viên dễ nhận ra chỗ đạo văn vì đoạn đạo văn thường không mới mẻ và giảng viên đọc thấy đoạn đó ở nhiều bài tập của Sinh viên. Hơn nữa, đoạn đạo văn có thể không phù hợp và lạc đề. Và các phần mềm phát hiện đạo văn trên mạng có thể phát hiện ra đoạn văn bị "xào" lại đó. Có thể nếu khéo léo che giấu, bạn vẫn sẽ được khen ngợi hôm nay, song chẳng chóng thì chày con người thực của bạn cũng sẽ lộ ra. Người ta sẽ hỏi cái ý tưởng hay ho bạn viết hôm nào đâu rồi?

Vậy các bạn nên làm gì để tránh đạo văn? Con đường đơn giản là hãy sống trung thực với chính mình và mọi người. Đừng chạy theo cái thành tích không tạo nên từ năng lực thật sự. Trước khi viết bất cứ điều gì, bạn hãy tự hỏi: "Ý tưởng này có thật sự của mình không?".

CHƯƠNG 9

NGOẠI NGỮ VÀ CÁC KỲ THI NGOẠI NGỮ

Mỗi ngôn ngữ bạn học được sẽ đem đến cho bạn cái nhìn mới về thế giới, và khi bạn nhìn thế giới bằng nhiều cách, bạn sẽ thấy thế giới của chúng ta thật đẹp.

Craig Soffer

Ngày nay, ngoại ngữ luôn là điều kiện cần để các bạn Sinh viên tiếp cận với thế giới. Bạn muốn đủ điều kiện tốt nghiệp Đại học, bạn phải có chứng chỉ ngoại ngữ, trong đó Anh văn là ngoại ngữ được các trường chọn làm điều kiện bắt buộc. Bạn muốn học lên cao trong nước, ngoại ngữ là một trong những môn thi bắt buộc. Bạn muốn đi du học, ngoại ngữ lại càng quan trọng hơn. Có thể bạn đang theo học một thứ tiếng khác như Pháp, Hoa, Nga, Đức, Nhật... nhưng dù bạn học ngoại ngữ nào thì những bí quyết dưới đây cũng rất hữu ích cho bạn.

1. *Có mục tiêu rõ ràng*. Bạn đặt cho mình mục tiêu cụ thể phù hợp với hoàn cảnh, năng lực của bạn. Mục tiêu quá cao hoặc quá thấp cũng sẽ khiến bạn chán nản hoặc hối tiếc. Ví dụ, bạn có thể xem sức mình đạt mức khá hay tốt, sau đó quyết tâm chọn khoảng thời gian là 4 tháng hay 6 tháng hoặc 1 năm để đạt được 500, 600 hay 800 từ.

2. *Hiểu cấu trúc và cách thức thi*. Bạn có thể lên mạng Internet để tìm hiểu về cấu trúc bài thi để làm quen và thấu hiểu chúng. Khi làm bất cứ điều gì, nếu như bạn hiểu rõ vấn đề thì bạn sẽ có cách giải quyết nó, như ông bà ta có câu "biết mình biết người, trăm trận trăm thắng".

3. *Lập kế hoạch học tập*. Có thể bạn đang rất bận rộn với những môn học khác nhau, với rất nhiều việc khác nhau và bạn cứ hẹn rằng: sau khi giải quyết xong chuyện này thì bạn sẽ bắt đầu học hoặc sau khi có thời gian bạn sẽ học... Và nếu bạn đang trong tình trạng như vậy thì chắc chắn sẽ chẳng bao giờ bạn có thời gian để học. Thay vì hứa hẹn như thế, bạn hãy lập kế hoạch làm việc, học tập của mình mỗi ngày theo khung thời gian thật chặt chẽ và tuân thủ chính xác.

4. *Sắp xếp thời gian học hợp lý*. Không chỉ dành thời gian học từ mới, hay học cách phát âm, học ngữ pháp mà còn phải học kỹ năng nghe, nói... vì trong bài thi đòi hỏi nhiều kỹ năng chứ không chỉ có một.

Bạn có thể dành mỗi ngày 30 phút cho mỗi kỹ năng và lần lượt luyện tập tất cả kỹ năng, và nếu bạn yếu kỹ năng nào hơn thì có thể dành thời gian cho kỹ năng đó nhiều hơn một chút.

5. *Chìa khóa nằm ở vốn từ vựng*. Nếu bạn có vốn từ vựng phong phú, dồi dào thì việc học ngoại ngữ đỡ khó khăn hơn so với những bạn thiếu vốn từ. Hãy dành thời gian để mỗi ngày bạn nạp thêm những từ mới trong các bảng quảng cáo, các tin tức thời sự, tin thời tiết, thư từ, email, fax... Hoặc tốt hơn nữa là học từ theo chủ đề cụ thể mỗi ngày học một ít và hãy áp dụng phương pháp học có kế hoạch. Ví dụ, mỗi ngày bạn hãy cố gắng học và nhớ 10 từ mới theo chủ đề bạn chọn, có thể là chủ đề học đường hoặc chủ đề y tế, âm nhạc, thời trang... Hãy viết những từ mới đó ra những mẩu giấy và dán nó ở nơi bạn thường xuyên nhìn thấy. Học ít nhưng chất lượng là cách tốt nhất để tăng cường vốn từ vựng.

6. *Biết mình yếu ở đâu*. Không phải ai cũng biết mình yếu như thế nào và dám can đảm nhận mình yếu. Hãy tự nhận ra điểm yếu của mình, sau đó hãy dành thời gian, công sức để bồi dưỡng nhiều hơn. Nếu như bạn yếu phần nghe thì hãy dành gấp đôi thời gian cho việc luyện nghe, nếu như bạn yếu phần đọc thì hãy dành thời gian nhiều hơn nữa cho việc học từ vựng và làm bài tập đọc hiểu.

7. *Luyện phát âm*. Phát âm chuẩn sẽ giúp bạn nghe đúng. Chính vì thế hãy thường xuyên luyện tập kỹ năng này. Đừng ngại ngùng đọc to một từ, một câu, một đoạn văn hay một bài văn. Trang bị một quyển từ điển chuẩn xác, hoặc nếu được bạn cài phần mềm của những quyển từ điển này vào máy tính và khi học từ hãy nhờ máy phát âm trước, sau đó bạn đọc theo đến khi nào âm tiết của từ mới khắc in vào não bạn. Còn nếu được, hãy chịu khó ghi âm lại phần đọc của mình, nghe lại, rồi chỉnh sửa cho đến khi nào chuẩn xác nhất.

8. *Đừng bỏ qua các website miễn phí*. Đó là cách học nhẹ nhàng và dễ chịu nhất, mà cũng rẻ tiền nhất.

9. *Trao đổi*. Tại sao bạn không kết bạn với một người nước ngoài và thường xuyên nói chuyện, trao đổi với họ. Bạn có thể dạy tiếng Việt cho họ và bạn học lại ngôn ngữ của họ. Đừng sợ sai và mắc cỡ vì chắc chắn người nước ngoài khi học tiếng Việt cũng như bạn học ngoại ngữ vậy thôi. Chẳng những thế, việc thường xuyên giao tiếp với người nước ngoài sẽ khiến khả năng nghe, nói của bạn trôi chảy và là bước chuẩn bị tốt để bạn học tập, nghiên cứu, làm việc trong môi trường quốc tế.

10. *Luôn có quyển từ điển tiếng Anh bên mình*. Thật bất tiện khi vác một quyển từ điển to đùng, vậy thì bạn hãy mua quyển từ điển nhỏ, gọn

dễ mang theo. Bạn sẽ không thấy thừa. Quyển từ điển sẽ giúp bạn đỡ nhàm chán trong những khoảng thời gian trống giữa các tiết học, khi đợi xe bus, đợi bạn bè...

11. *Không quên quyển sổ học tiếng trong ba lô*. Ngoài quyển từ điển bỏ túi thì với một người đang theo học ngoại ngữ đừng quên mang theo quyển sổ để có thể ghi lại những từ mới, những đoạn văn, câu văn hay... Điều này rất có ích cho kỹ năng viết của bạn.

12. *Kiểm soát bản thân*. Hãy xem việc học ngoại ngữ là việc hết sức nhẹ nhàng và là niềm vui như thế bạn sẽ tránh được tình trạng căng thẳng khi cứ cắm đầu vào việc "nạp" một ngôn ngữ mới. Và khi vào phòng thi cũng giữ cho mình được tâm trạng thoải mái nhất. Nếu bạn bị căng thẳng thì chắc chắn bài thi của bạn cũng không thể đạt được kết quả tốt nhất.

13. *Học để hiểu*. Hãy dẹp bỏ thói quen học gạo, học vẹt với hy vọng trong một tuần, mười ngày bạn sẽ giỏi ngoại ngữ. Nếu không có căn bản, nền tảng tốt thì chỉ với thời gian ngắn ngủi đó làm sao bạn đạt được điểm tốt?

14. *Đừng quên những thành ngữ*. Khi học từ vựng, nhiều bạn bỏ qua phần học giới từ mà đặc biệt quên hẳn việc học thành ngữ. Có những cụm, những câu đã thuộc dạng "không thể hỏi tại sao" và vì thế không có cách nào khác là thuộc lòng.

15. *Dành thời gian cho việc nghe nhạc, xem phim bằng bản ngữ*. Việc nghe nhạc, xem phim bằng chính ngôn ngữ đang theo học sẽ giúp bạn thoải mái hơn với việc học.

TOEIC, IELTS và TOEFL



Với bạn, tiếng Anh có thể là ngoại ngữ thứ nhất hoặc thứ hai, nhưng trong trường hợp muốn đi du học, bạn thường sẽ phải vượt qua các kỳ thi tiếng Anh vốn được xem như "cánh cửa" mở ra trước mắt bạn kho tri

thức khổng lồ của thế giới. Hiện nay, các chứng chỉ TOEIC, IELTS và TOEFL là điều kiện đủ để các bạn thực hiện ước mơ được học tập, sinh sống, làm việc ở môi trường chuyên nghiệp, quốc tế... Vậy ba chứng chỉ này là gì? Học như thế nào để đạt kết quả tốt nhất?

Cả ba chứng chỉ đều là những chứng chỉ quốc tế có giá trị cao, được thiết kế bởi các nước nói tiếng Anh (Anh, Mỹ, Úc) và được các nước trên thế giới công nhận rộng rãi, có độ tin cậy cao, có tính hệ thống. Tuy nhiên, với IELTS và TOEFL, người học buộc phải có trình độ khá cao về Anh ngữ mới đạt được vì đây là chương trình đánh giá trình độ Anh ngữ học thuật để giúp người đạt được chứng chỉ có thể theo học các trường Đại học quốc tế tại các nước nói tiếng Anh. Trong khi đó, bài thi TOEIC thì nhẹ nhàng hơn vì được thiết kế để đánh giá trình độ sử dụng tiếng Anh giao tiếp công sở. Bài thi dành cho nhân viên với nhiều cấp bậc khác nhau với các tình huống thực tế trong công việc để người thi nắm bắt. Chính vì thế TOEIC có chi phí thấp hơn, kết quả cũng nhanh hơn và thường chỉ dành cho những người chuẩn bị đi làm và sử dụng tiếng Anh trong môi trường làm việc như ngành thương mại quốc tế, du lịch, khách sạn, nhà hàng, bệnh viện...

Để có bằng TOEIC

Hiện nay có hơn 10.000 tổ chức của hơn 100 quốc gia trên thế giới sử dụng bài thi TOEIC như một tiêu chuẩn tuyển dụng và đánh giá nhân viên, cử nhân làm việc tại nước ngoài... Vậy TOEIC là gì? TOEIC là cụm viết tắt của Test Of English for International Communication, một chứng chỉ tiếng Anh quốc tế để đánh giá khả năng giao tiếp bằng tiếng Anh của những người không dùng tiếng Anh như tiếng mẹ đẻ. Ngày nay, trung bình mỗi năm có khoảng 3 triệu người trên khắp thế giới tham gia các cuộc thi TOEIC với thang điểm từ 10 đến 990 (tương ứng với các chứng chỉ màu cam, nâu, xanh lá, xanh và vàng).

Trước khi đến với kỳ thi TOEIC, bạn hãy tự chuẩn bị vững ngữ pháp và lượng từ vựng dày dặn - đây chính là nền tảng cho mọi kỹ năng trong tiếng Anh. Tuy nhiên, đa số chúng ta đều bị rơi vào tình trạng: nhận ra sự quan trọng của việc học tiếng Anh, và cảm thấy không kịp để học nên ráng hết sức nhồi nhét trong khoảng thời gian ngắn trước khi bước vào phòng thi, giống như kiểu đối phó với các kỳ thi khác. Và nếu kiến thức của bạn không vững, không xuất phát từ nền tảng thì chắc chắn bạn sẽ thất bại. Tốn tiền đóng lệ phí thi mà chẳng thu được kết quả gì. Việc dồn ép kiến thức, đặc biệt là với việc học ngoại ngữ, cũng giống như "hành xác", vốn chỉ khiến não bạn quá tải và mọi kiến thức rối tung lên. Cách tốt nhất là bạn hãy học từ từ, từng ngày một, từng chút một. Học ngoại ngữ là một quá trình đòi hỏi sự kiên nhẫn.



Bạn hãy xác định mục tiêu phải đạt được bao nhiêu điểm TOEIC, từ đó lập kế hoạch học Anh văn cụ thể, rõ ràng với thời gian biểu chặt chẽ. Bạn hãy cố gắng tuân thủ kế hoạch đó, đừng vì lý do A, B mà lơ là hay "để lúc khác". Và dẫu cho việc học ngoại ngữ là tự học nhưng nếu lựa chọn được một trung tâm tốt để học luyện thì có thể kết quả sẽ khả quan hơn. Các thầy cô với kinh nghiệm của mình sẽ hỗ trợ cho các bạn trong việc vận dụng kiến thức theo cách hiệu quả nhất trong khi thi.

Trước khi thi, bạn phải hiểu rõ cấu trúc bài thi để phân bổ thời gian hợp lý, đồng đều các phần, tránh dành quá nhiều thời gian cho phần đầu mà bỏ quên phần sau.

Trong các phần thi kỹ năng thì thí sinh Việt Nam thường "sợ" nhất là Nghe hiểu (Listening). Nhưng, bạn biết không, thực ra phần thi nghe không quá khó đâu, nếu chúng ta chăm chỉ luyện tập, luyện tập và luyện tập. Tất nhiên là phải luyện tập đúng phương pháp, cụ thể là:

• *Nghe một cách chọn lọc*. TOEIC nghe hiểu có 100 câu hỏi, chia làm 4 phần, bao gồm miêu tả bức ảnh, hỏi - đáp, đối thoại ngắn và bài nói ngắn, phản ánh những ngữ cảnh cụ thể trong môi trường làm việc quốc tế. Chính vì thế, đừng bỏ qua các website, các kênh truyền hình, phát thanh để luyện nghe các cuộc hội thoại, các tin thông báo, quảng cáo, các bài phát biểu, các tin tức... bằng tiếng Anh thông dụng trong cuộc sống sinh hoạt và làm việc hằng ngày. Các kênh CNN, BBC, VOA... sẽ giúp các bạn cải thiện khả năng nghe đáng kể, chỉ cần mỗi ngày bạn dành ít nhất 30 phút để nghe tin tức.

• *Tập phát âm chính xác*. Có thể trong phần thi TOEIC không có phần nói/phát âm, nhưng nếu như bạn không chú ý để phát âm chuẩn thì thật khó cho bạn ở phần nghe. Bạn không thể nghe đúng từ khi mà chính bạn không đọc, nói đúng từ đó. Chính vì thế hãy dành thời gian tập phát âm thật chuẩn các từ mới học được. Ngoài việc nhớ nghĩa từ, mặt chữ thì bạn đừng bỏ qua phần phiên âm, trọng âm của từ. Tuy nhiên, cũng lưu ý rằng, các giọng đọc khác nhau cũng sẽ khiến phần phát âm ít nhiều khác nhau. Thường bài thi nghe TOEIC sử dụng từ 50%-60% giọng Mỹ, còn lại là giọng Anh, Úc, New Zealand, Canada... Ngoài ra, trong bài thi nghe còn rất nhiều "bẫy" thường đặt vào những từ đồng âm khác nghĩa, hoặc các từ có cách phát âm gần giống nhau...

• *Tìm những tài liệu chất lượng để luyện nghe*. Có được quyển sách

hay, bổ ích là điều không chỉ cần cho việc luyện nghe mà cho cả việc học tập, nghiên cứu. Hãy chọn những quyển sách của các nhà xuất bản uy tín như Longman, Cambridge, Barron's... bạn sẽ bớt lo lắng vì không biết chất lượng của nó có tốt hay không. Ngoài ra, nếu bạn hiểu rõ ưu - khuyết điểm của mình thì hãy chọn những quyển sách giúp bạn cải thiện đúng phần đó, như thế sẽ hiệu quả hơn.



Đặc biệt, trong phần thi nghe, nếu đã lỡ mất một câu thì hãy bỏ qua và tập trung vào câu tiếp theo. Nếu bạn cứ cố nhớ lại câu bị mất đó thì bạn sẽ tiếp tục lỡ câu sau đó và có thể không nắm bắt được nội dung toàn bộ phần này. Cuối cùng là bạn hỏng cả bài thi nghe. Vậy làm sao mà nghe hết, nhớ hết mọi chi tiết trong phần thi này? Thực ra, bạn chỉ cần tập trung nghe các cụm từ chính, các phần chính để hiểu được nội dung cơ bản, tức là các thông tin giúp bạn trả lời những câu hỏi: ai nói/làm, vấn đề họ nói/làm là gì, họ nói/làm tại đâu...

Trong giờ thi, hãy nhớ đến câu thần chú "chọn một đáp án chính xác". Trong các đáp án để bạn chọn chỉ có duy nhất một đáp án đúng và phần còn lại là những chiếc bẫy với thông tin sai lệch nhằm gây nhiễu, đánh lạc hướng bạn. Khi đọc các đáp án bạn thường có cảm giác "cái nào cũng đúng" và khiến bạn rối tung, thiếu tỉnh táo và cuối cùng là chọn sai đáp án. Chính vì thế hãy hết sức bình tĩnh khi làm bài thi. Đến cuối giờ, nếu bạn vẫn còn nhiều câu trắc nghiệm chưa trả lời thì bạn hãy cứ đánh dấu một phương án bạn nghĩ là có thể đúng. Cũng là may rủi thôi, nhưng nếu có bốn đáp án thì xác xuất đúng lên tới 25% cơ đấy!

Vượt qua kỳ thi IELTS với điểm cao

Tương tự TOEIC, IELTS là một kỳ thi tiếng Anh dành cho các đối tượng muốn học tập, sinh sống tại các quốc gia sử dụng tiếng Anh làm ngôn ngữ chính. IELTS là cụm viết tắt của International English Language Testing System. Kỳ thi này được đồng sở hữu và điều hành của ba tổ chức: University of Cambridge ESOL (Mỹ), British Council (Anh) và tổ chức giáo dục IDP của Úc. Tuy nhiên, khác với TOEIC,



IELTS đánh giá khả năng giao tiếp bằng tiếng Anh của thí sinh t h ô n g qua việc kiểm tra đủ 4 kỹ năng Nghe - Nói - Đọc - Viết. Từ năm 1989, IELTS được công nhận là kỳ thi trắc nghiệm Anh ngữ đáng tin cậy, được 6.000 cơ sở giáo dục, cơ quan chính phủ, tổ chức chuyên môn trên thế giới công nhận. Ngoài ra, nếu các bạn muốn học tập, sinh sống ở Úc, Canada hay New Zealand thì IELTS là một yêu cầu bắt buộc các bạn phải có.

Thi IELTS có hai hình thức, một là Academic dành cho các bạn dự định học Đại học (với số điểm từ 6.0 trở lên) và chương trình sau Đại học (với số điểm từ 6.5 trở lên), hai là chương trình General Training dành cho các thí sinh dự định học Trung học, Cao đẳng, học các khóa đào tạo ngắn hạn hoặc định cư (từ 5.0 trở lên).

Đạt được điểm tốt ở kỳ thi TOEFL

Kỳ thi TOEFL, cụm viết tắt của Test Of English as a Foreign Language, là kỳ thi đánh giá trình độ tiếng Anh của những người không phải là người bản xứ nói tiếng Anh, để có thể học tập, sinh sống trong môi trường quốc tế và có giá trị trong hai năm. Hiện nay, có hơn 5.000 trường Đại học, Cao đẳng và nhiều chương trình học bổng hiện đang dùng chứng chỉ TOEFL là tiêu chí để tuyển sinh, xét học bổng. Nếu bạn cũng muốn trở thành thành viên của chứng chỉ này thì hãy dành khoảng thời gian để xây dựng kiến thức và những kỹ năng cần thiết. Trung bình thường mất từ 12 - 24 tháng, tuy nhiên, nếu bạn có khả năng tốt thì thời gian sẽ ngắn hơn.

Trong ba chứng chỉ trên thì TOEFL là chứng chỉ khó đạt nhất, đặc biệt với bài thi TOEFL thế hệ mới iBT sử dụng Internet thì mức độ khó cao hơn dạng thi trên giấy (PBT) và thi trên máy tính (CBT). Bài thi kéo dài trong 4 giờ và đòi hỏi thí sinh phải sử dụng thành thạo bốn kỹ năng nghe - nói - đọc - viết.

Để thi TOEFL đạt điểm cao, lời khuyên duy nhất dành cho bạn là hãy thực sự giỏi Anh ngữ. Gần như các kĩ năng trong bài thi TOEFL đều đòi hỏi người học phải có năng lực thực sự và có bản lĩnh trong làm bài thi. Ngoài việc thực hiện theo bùa chú như ở phần thi TOEIC hay IELTS mà chúng tôi đã chia sẻ thì ở phần thi TOEFL bạn cần phải tăng cường hai kĩ năng nói và nghe. Nếu như ở kỳ thi nghe IELTS, bạn không cần phải nghe trọn vẹn nội dung bài thì TOEFL đòi hỏi bạn phải hiểu rõ nội dung nghe. Và với kỹ năng nói thì bạn sẽ dùng kiến thức, kinh nghiệm cũng như chiến lược của bản thân để đưa ra quan điểm, ý kiến của riêng

mình về một đề tài nào đó. Phần thi nói của TOEFL iBT có hai dạng câu hỏi chính, đó là câu hỏi độc lập nhằm trình bày ý kiến về đề tài quen thuộc và câu hỏi tích hợp kỹ năng để bạn phát biểu dựa trên nội dung đã được nghe, đọc. Phần thi nói của TOEFL là phần thi gây khó khăn cho nhiều thí sinh vì nó đòi hỏi thí sinh phải thể hiện được khả năng trình bày ý tưởng mạch lạc, rõ ràng, khi đưa ra quan điểm phải chứng minh quan điểm, phát triển các ý bằng cách đưa ra chi tiết và giải thích hợp lý. Hơn nữa, bạn còn phải truyền đạt được thông tin tương xứng với những nguồn đã nghe, đọc từ đó phát triển thêm quan điểm, ý kiến bằng những chi tiết, lập luận thuyết phục được người nghe.

Ngoài việc có năng lực thật sự thì những thí sinh muốn thử sức với kỳ thi TOEFL có thể vận dụng bí quyết sau để tránh những sai sót trong quá trình làm bài:

1. *Làm quen với dạng thi TOEFL*. Cũng như những kỳ thi Anh ngữ quốc tế khác, khi bạn quyết định thi TOEFL có nghĩa là bạn phải hiểu cấu trúc đề thi, cách thi và phương pháp học thi. Nếu bạn không hiểu rõ kỳ thi này thì thật khó để không gặp vấn đề căng thẳng khi thi. Đây cũng là nguyên nhân dẫn đến nhiều bạn thí sinh lo lắng, mệt mỏi khi tham gia kỳ thi.

2. *Nghiên cứu kỹ mức điểm theo yêu cầu của trường/ học bổng bạn muốn theo đuổi*. Các bạn muốn thi TOEFL - một kỳ thi rất khó - không phải chỉ để biểu diễn khả năng Anh ngữ, mà là sự chuẩn bị những điều kiện để có thể xin học bổng học Đại học, hoặc chương trình sau Đại học. Vậy thì hãy chắc rằng mức điểm bạn cần đạt tới là bao nhiêu. Ví dụ, với chương trình đào tạo Đại học thì bạn cần 80/120 điểm TOEFL iBT hoặc sau Đại học thì phải là 90/120 điểm TOEFL iBT... Tuy nhiên mức điểm sẽ thay đổi tùy theo yêu cầu của từng trường Đại học, từng chương trình học bổng khác nhau mà đòi hỏi bạn đạt bao nhiêu điểm, trong đó điểm nói, viết không được thấp hơn bao nhiêu điểm...

3. *Kỹ năng đánh máy*. Chỉ trừ trường hợp bạn thi TOEFL trên giấy, còn lại bạn phải thi trên máy tính và lúc này kỹ năng đánh máy nhanh, chính xác sẽ phát huy tác dụng triệt để. Nếu bạn không có kỹ năng đánh máy nhanh thì có thể luyện tập bằng cách mỗi ngày đánh máy một văn bản khác nhau, vừa tăng cường khả năng đọc, vừa luyện kỹ năng bổ trợ quan trọng này.

4. *Trả lời tất cả các câu hỏi*. Có thể bạn sẽ không biết chọn đáp án nào, hoặc bạn đang phân vân chưa biết nên chọn A hay B. Thế thì đừng mất quá nhiều thời gian mà hãy dựa vào trực giác. Biết đâu may mắn sẽ mỉm cười với bạn.

5. *Bí quyết nằm ở việc đọc.* Kỳ thi TOEFL hay bất cứ kỳ thi lấy chứng chỉ quốc tế Anh ngữ nào cũng sẽ không có phần kiểm tra ngữ pháp, nhưng nếu bạn muốn viết đúng ngữ pháp thì đừng bỏ phí phần thi Đọc. Phần Đọc sẽ giúp bạn nắm bắt phần ngữ pháp để hỗ trợ cho phần Nói và Viết. Phần thi Đọc giúp bạn làm quen với những từ vựng học thuật quan trọng và cung cấp cho bạn ý tưởng mới mà bạn khó lòng nghĩ ra trong thời gian chuẩn bị quá ngắn.

6. *Để có trọn điểm phần Đọc.* Với kỹ năng này, trước hết bạn hãy tự bổ sung vốn từ vựng theo các chủ đề. Sau đó hãy thực hành việc đọc nhưng đừng dùng từ điển. Không thể hiểu và biết hết các từ trong đoạn văn nên đừng cố dịch hết bài mà hãy tập trung vào những nội dung liên quan đến câu hỏi. Đọc và nhanh chóng nắm bắt ý chính, đọc câu hỏi và sau đó đọc thêm các chi tiết khác trong nội dung bài. Các câu trả lời thường có sẵn trong bài đọc và đôi khi cũng bắt chúng ta phải tính toán mới có được câu trả lời chính xác.

7. *Trọn điểm Nghe.* Với phần Nghe thì bạn hãy quen dần với việc thực hành một lần khi nghe vì bài kiểm tra khi thi cũng chỉ cho bạn nghe một lần mà thôi. Bạn có thể tập luyện cho đôi tai của mình với lần đầu tiên nghe và quan trọng nhất là đừng lưu luyến gì với những câu hỏi bạn đã bỏ dở mà hãy tiếp tục với các câu sau. Nghe thật nhanh và cũng nhanh chóng quyết định câu trả lời, đừng thay đổi vì bạn sẽ không có thời gian để phân vân. Đừng cố gắng nghe hết toàn bộ câu mà hãy nghe ý chính, từ khóa...

8. *Điểm cao phần Nói.* Hãy chắc chắn với tất cả những nội dung bạn định trình bày. Bạn có thể ngập ngừng một chút khi trả lời nhưng đừng dừng lại quá lâu. Bài nói của bạn có ba phần thì sau khi kết thúc một phần hãy nghỉ một nhịp để lấy hơi và cũng để não bạn có thể sắp xếp lại các ý, quan điểm. Bạn sẽ mất điểm nếu như bạn phát âm không tốt và cứ cố dùng những từ mà bạn không chắc là có đúng hay không, nếu không bạn có thể bị trừ điểm vì dùng sai từ hoặc thành ngữ. Hãy chắc chắn những gì bạn dùng trong bài nói của mình. Nhớ bình tĩnh và mỉm cười.

9. *Vượt qua phần thi Viết.* Đừng bỏ quên những liên từ dùng để liên kết các phần trong bài viết và đây là lúc những cụm từ, những thành ngữ bạn học được thể hiện trong bài viết. Và cũng thật quan trọng trong việc bạn trình bày bài viết đơn giản, rõ ràng. Tương tự phần thi nói, đừng bao giờ thể hiện kiến thức bằng cách cố viết những từ, những cụm từ mà bạn không chắc chắn. Trước khi viết hãy dành vài phút viết dàn ý, như thế vừa tránh thiếu ý, lặp ý, lại giúp bạn tiết kiệm thời gian. Khi viết hãy chọn những thông tin khiến bạn cảm thấy dễ chịu, điều này có

nghĩa là người chấm bài cũng sẽ có cảm giác nhẹ nhàng. Đặc biệt đừng quên cấu trúc một bài viết. Ví dụ, phần mở đầu cần phải có 3-4 câu thì hãy viết đúng 3-4 câu. Hoặc phần kết thúc phải luôn có một câu hỏi và không quên những chi tiết minh họa, các ví dụ cụ thể. Các từ, ngữ quen thuộc thường được mọi người dùng sẽ khiến bài viết của bạn dễ đọc. Kết thúc bài viết trước khi thời gian hết vài phút để kiểm tra lại nội dung viết.

10. *Chọn trang phục thoải mái nhất*. Có thể đó là kỳ thi quan trọng và bạn muốn mặc thật đẹp, nhưng liệu đó có phải là bộ quần áo dễ chịu nhất? Phải ngồi suốt 4 tiếng mà không biết thời tiết trong phòng thi lạnh hay nóng thì tốt nhất hãy mặc bộ đồ với chất liệu vải đem lại sự thoải mái nhất.

11. *Ăn đầy đủ*. Phải thi trong 4 tiếng đồng hồ nên bạn cũng hãy lo cho bao tử của mình. Tuy nhiên cũng phải chú ý lựa chọn những thức ăn vệ sinh để tránh trường hợp đáng tiếc trong khi thi và cũng tránh ăn quá no vì khi no sẽ gây buồn ngủ và não không linh hoạt. Và hãy mang theo một chai nước lọc.

12. *Thường xuyên ghé vào website: www.toefl*. com, bạn sẽ nhận được nhiều thông tin bổ ích và quan trọng.

13. *Tự tưởng thưởng*. Kết thúc bài thi, dù thế nào cũng hãy tự thưởng cho mình một món quà hoặc một ngày thật thoải mái làm điều bạn thích. Nếu không may, kết quả không như ý, bạn cũng sẽ đủ dũng khí để tiếp tục cho kỳ thi tiếp theo. Hãy cứ lạc quan và tin vào sự cố gắng của chính mình.

Vậy là bạn đã có trong tay bí quyết để chiến đấu với chướng ngại vật mang tên "ngoại ngữ". Tuy nhiên, dù bạn biết được tất cả mọi bí quyết mà vẫn không cố gắng, không nghiêm túc thực hiện thì bạn không thể có kết quả tốt. Bí quyết quan trọng nhất chính là sự tự nỗ lực và kiên trì thực hiện trọn vẹn kế hoạch, mục tiêu của mình. Và quan trọng nhất là hãy thành thật với chính mình, biết mình mạnh - yếu như thế nào, cố gắng khắc phục những điểm yếu, phát huy những thế mạnh để từ đó chọn cho mình con đường phù hợp nhất. Khi đó, bạn sẽ chạm đích với kết quả đáng tự hào nhất và tư thế hãnh diện nhất.

Tôi đã học như thế nào?

Câu chuyện của Nguyễn Thị Ngọc Huyền - Thạc sĩ Báo chí Đại học Ohio - Hoa Kỳ.

Tôi viết lại kinh nghiệm này cho những bạn trẻ "muộn" học tiếng Anh song lại muốn theo đuổi sự nghiệp học hành ở

nước ngoài. Thực tình, vì quá say mê ngôn ngữ mẹ đẻ nên tôi không chú tâm lắm đến việc trau dồi tiếng Anh lúc còn đi học. Tiếng Anh, đối với tôi, chỉ cần vừa đủ để qua hết các kỳ thi sát hạch của nhà trường.



Khi tốt nghiệp Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn TP.HCM, tôi chỉ mới lấy được bằng B tiếng Anh và hoàn toàn không dám nghĩ đến việc mình có thể du học nước ngoài. Ở thời điểm đó, tôi chỉ tự tin vào khả năng đọc và dịch thuật Anh-Việt, và rất "khớp" mỗi khi phải giao tiếp với người nước ngoài. Nói thật, tôi nghĩ họ chỉ gật gật vậy thôi chứ không tài nào hiểu nổi tôi đang nói gì! Ngược lại, tôi cũng không hiểu chính xác họ nói cái gì. Việc viết lách của tôi thì ... miễn đánh giá, bởi vì tôi chẳng mấy khi viết lách bằng tiếng Anh.

Riêng về kỹ năng đọc hiểu và dịch thuật, sở dĩ tôi khá hơn một chút là vì có động lực. Tôi cộng tác với một tờ tạp chí dành cho bạn trẻ và họ cần người dịch sách, truyện ngắn, thơ ca, tranh biếm họa... Cộng tác qua vài năm thì vốn liếng từ vựng của tôi tăng đáng kể. Song tôi vẫn chỉ xem tiếng Anh là một công cụ để làm giàu thêm tiếng Việt của mình. Được dịch một tác phẩm ra tiếng mẹ đẻ là tôi vui lắm, tiền bạc không thành vấn đề.

Trong suốt thời gian làm báo, tôi vẫn không bận tâm nhiều đến việc nâng cao trình độ tiếng Anh học thuật dù một số bạn bè đã bắt đầu lao vào "cuộc chiến" IELTS và TOEFL iBT. Tôi tự bằng lòng với "thực trạng" của mình dù có hơi hơi... xấu hổ khi đi viết báo ở mấy nước trong khu vực như Thái Lan, Campuchia và Lào, vì các bạn đồng trang lứa ở các nước này sử dụng tiếng Anh rất thạo.

Thực ra, người Việt giỏi tiếng Anh không hiếm. Tôi tiếp xúc khá nhiều với nhóm bạn trẻ này, từng viết về kinh nghiệm học ngoại ngữ của họ, song có vẻ như "Bụt chùa nhà không thiêng". Bởi vì, khi giao tiếp tiếng Anh với người Việt, tôi được sự hỗ trợ tối đa của tâm thức văn hóa Việt. Nói cách khác, tôi hiểu tiếng Anh của người Việt dễ dàng hơn do tôi cảm được những nét Việt thân thuộc trong cách họ sử dụng tiếng Anh. Chỉ khi bị thả ra môi trường quốc tế không còn hệ

số văn hóa Việt để bấu víu vào, tôi mới thật sự gặp khó khăn, nhất là ở hai kỹ năng nghe nói. Quả thật, tôi lúc đó nghe thì bập bõm, nói thì... như gió thoảng, tiếng có tiếng không. Hiệu quả giao tiếp quốc tế rất hạn chế, và tôi để lỡ rất nhiều cơ hội để phát triển các mối quan hệ cần thiết cho nghề nghiệp của mình.

Năm 2007, tôi thôi làm báo toàn thời gian để về làm trợ giảng ở Khoa Báo chí và Truyền thông, trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn TP.HCM, như nguyện vọng thời Đại học. Mỗi ngày lấy công văn cho Khoa, tôi tiếp xúc với rất nhiều nguồn học bổng du học và vô cùng nuối tiếc khi bản thân không đủ trình độ tiếng Anh để nộp hồ sơ. Thật may, lúc đó trường có chiến lược đưa các giảng viên trẻ đến một trung tâm đào tạo có liên kết với trường để nâng cao năng lực ngoại ngữ. Từ khóa học giao tiếp ở trung tâm này, tôi có điều kiện tiếp xúc với người nước ngoài và dần tự tin hơn.

Tuy nhiên, tiếng Anh học thuật của tôi vẫn cứ ì ạch. Nhiều lần, các giáo sư giảng dạy về báo chí và truyền thông ở nhiều nơi trên thế giới đến làm việc tại Khoa, tôi cứ đơ ra nhìn họ trao đổi với các thầy cô vừa đi học nước ngoài về mà bất lực, không biết đóng góp gì. Lúc này, tôi tự ôn và liều đi thi TOEFL nội bộ, song chỉ được hơn 550 điểm một chút. Thậm chí, có lần được thầy trưởng khoa giới thiệu đi phỏng vấn cho một học bổng báo chí ở Hong Kong, tôi nhận được lời từ chối khéo rằng: "Với trình độ tiếng Anh hiện tại, e rằng cô sẽ gặp khó khăn trong việc học tập và sinh sống ở nước ngoài".

Sau nhiều thất bại liên tiếp, tôi bắt đầu nung nấu giấc mơ du học. Tôi đăng ký luyện TOEFL iBT ở một trung tâm. Tại đây, tôi đánh bạn với một nhóm trợ giảng đồng trang lứa ở các trường Đại học trên địa bàn TP.HCM. Bọn tôi khác nhau về chuyên ngành (Y Dược, Toán, Vật Lý, Marketing, Báo chí, Sinh...), nhưng cùng chung mục tiêu du học và phương châm "Thực hành nhiều mới giỏi". Dĩ nhiên, đi luyện thì bọn tôi biết rành các mẹo thi TOEFL. Nhưng nếu chỉ có thế thì kết quả cũng không cao. Y như rằng, lần đầu tiên thi TOEFL iBT, tôi chỉ được có 83 điểm, phát hiện ra bốn kỹ năng Nghe-Nói-Đọc-Viết ... yếu đều, chỉ giỏi tài ... đoán, cần phải tự rèn luyện thêm.

Cả phần tự sự dài dòng ở trên chỉ để chứng minh rằng việc có một động lực đủ mạnhđể học tiếng Anh là rất quan trọng.

Bạn phải bị ... quê đủ để phát hiện ra hết mọi yếu kém và thèm khát đủ để thấy mình cần vượt qua các yếu kém đó.

Từ năm 2008, khi biết tiếng Anh là rào cản lớn nhất trên con đường du học của mình, tôi mới bắt đầu chú tâm vào việc học tiếng Anh.

Tôi lập ra kế hoạch ngắn hạn và dài hạn.

Một mặt, tôi dành một khoản tiền lương khá lớn để ... đóng tiền thi IELTS/TOEFL iBT/GRE. Đó là lời khuyên của một anh bạn trợ giảng bên trường Dược. Rút từ kinh nghiệm bản thân, anh bảo: "Phải đóng tiền, có xót tiền mới có động lực thi điểm cao". Thật ra, ngoài lý do đó, tôi phát hiện ra khi đóng tiền thi IELTS, mình sẽ được sử dụng thư viện của Hội đồng Anh miễn phí. Chính ra, tôi đã tự luyện thi IELTS cho mình ở đó. Mỗi buổi trưa, tôi đều đi bộ từ trường qua đó để ngồi giải đề trong các cuốn đề mẫu của Cambridge. Tôi giải nhiều đến mức hai phần Đọc và Nghe thành kỹ năng, rất nhanh và hiếm khi sai sót.

Tuy nhiên, tôi lại không có người bản xứ để luyện nói và không có ai sửa câu cú. Chính vì vậy, để khắc phục yếu kém trong Nói - Viết, tôi luyện TOEFL iBT với mấy người bạn qua Skype, giả vờ là đang thi Nói và Viết với máy tính. Cứ một đứa đặt câu hỏi rồi bấm giờ cho đứa kia nói, sửa qua sửa lại. Với phần Viết thì tôi hơi lười giải đề nên dù biết tiếng Anh chưa khá, tôi vẫn cứ chuẩn bị nộp hồ sơ xin học bổng, bởi viết luận trong lúc làm hồ sơ du học bằng tiếng Anh là cách hiệu quả nhất để tăng cường khả năng viết lách. Không thiệt vào đâu cả!

GRE lại là một kỳ thi rất khác dành cho các Sinh viên muốn theo học cao học ở Mỹ. Luyện GRE đòi hỏi phải có thời gian để làm giàu vốn từ vựng và tăng cường khả năng tư duy logic cả về Văn và Toán. Ít nhất là một năm. Vào thời điểm 2010, tôi chỉ có vài tuần để luyện nên kết quả chỉ vừa đủ trên 1.000. Một năm sau, tôi dành thời gian và tâm sức để luyện nhiều hơn và kết quả đã nhích lên đáng kể.

Mặt khác, tôi biết một chiến lược học tiếng Anh căn cơ không chỉ nhằm đối phó với việc thi cử, mà trên hết là khiến cho mình tự tin hơn trong học thuật và giao tiếp với bất kỳ đối tượng nào. Do đó, mỗi ngày tôi đều bắt mình đọc các tạp chí như Time, The New York Times, các sách giáo trình bằng

tiếng Anh, thậm chí nguyên tác của các nhà văn và nhà thơ mà mình yêu thích. Có một điểm mà tôi cho là dở là suốt giai đoạn này tôi vẫn nhận hợp đồng dịch sách để có thêm chi phí học và thi tiếng Anh. Có thể bạn không biết nhưng tôi nghĩ công việc này có thể làm chậm quá trình tư duy bằng tiếng Anh của mình. Tôi không thể suy nghĩ bằng tiếng Anh, mà luôn thông qua tiếng mẹ đẻ nên nói và viết không chuẩn. Tuy nhiên, đây lại là trở ngại mà tôi... tình nguyện mắc phải, bởi tôi không muốn trình tiếng Anh lên mà trình tiếng Việt thụt lùi.

Ngoài ra, tôi bắt mình nghe nhạc, xem phim, theo dõi các chương trình thời sự bằng tiếng Anh thường xuyên. Đôi khi, tôi nhập tâm các mẫu câu và tập nói lại đúng theo lối nhấn nhá và ngữ điệu của người nước ngoài. Về sau sang Mỹ, ông thầy dạy luyện phát âm của tôi cũng khẳng định đó là một cách hiệu quả để nâng cao kỹ năng nghe nói. Tôi nhớ, hồi mới sang Mỹ, để thỏa mãn yêu cầu làm trợ giảng, tôi buộc phải đạt trên 230 điểm trong kỳ thi Nói. Chính vì vậy, tôi đăng ký lớp tập Nói, và ông giáo bắt tôi làm một số bài tập na ná như tôi vẫn thường làm ở nhà. Đó là theo dõi 60 Minutes, một chương trình của đài truyền hình CBS, sau đó tự ghi âm lại đoạn tóm tắt và nhận định. Kế đó, ông bảo tôi vào lab luyện phát âm đọc ra rả các câu thần chú kiểu như "Three hundred thirty three thousand three hundred thirty three" hoặc "I thought a thought, but the thought that I thought wasn't the thought I thought I thought". Ông bắt mọi người trong lớp lặp lại từng từ cho đúng trọng âm, và nhắc lại từng câu cho đúng ngữ điệu. Dĩ nhiên, ở xứ sở tiếng Anh thì việc học Anh ngữ thuận lợi hơn rất nhiều vì lúc nào bạn cũng phải cọ xát với người nước ngoài, sai là... họ không hiểu ngay. Nhờ theo phương pháp này, tôi đã qua được kỳ thi Nói, dù vẫn chưa có được chất giọng Mỹ và còn nhiều lỗi phát âm theo phương ngữ. Dù bài viết này chủ yếu nhắm đến đối tượng là các bạn đang học tiếng Anh ở trong nước, tôi nghĩ phương pháp của ông thầy người Mỹ vẫn có thể ứng dụng được.

Tôi tham dự tất cả các hội thảo chuyên ngành mang tính quốc tế do trường và các đơn vị ngoài trường tổ chức. Gặp được người nước ngoài là tôi... mừng húm, tranh thủ trao đổi trong khả năng của mình, dù vẫn thường xuyên nhận phản ứng: "Hả? Tôi nghe không rõ, cô nói lại được không?". Thậm chí ngay trong lĩnh vực tôn giáo, tôi cũng cố gắng tham dự

các thánh lễ bằng tiếng Anh ở Nhà thờ Đức Bà.

Tóm lại, dù chậm chạp, song tôi cũng tiến bộ. Kết quả là vào năm 2010, tôi nhận được học bổng Fulbright sang Mỹ du học. Sang môi trường Anh ngữ, tôi lại gặp khó khăn khủng khiếp, nhưng nhờ kiên nhẫn, không ngại... sai và sửa sai, lại chịu khó... làm phiền người bản xứ, nên tiếng Anh của tôi tốt dần lên qua từng bài viết, bài báo cáo trước lớp. Đến bây giờ, câu cửa miệng của tôi vẫn là: "Xin lỗi, tôi không hiểu anh/chị nói gì. Mọi người có thể nói lại, giải thích lại không?". Với câu nói chân chất thật thà đó, tôi không ngừng mở rộng cơ hội học tập tiếng Anh của mình.

Một vài lời khuyên cho bạn - từ kinh nghiệm của chính tôi

ĐỌC

1. Bạn không cần đọc nhiều, nhưng hãy đọc như một nhà phê bình cấu trúc văn bản. Nghĩa là bạn phải biết chỗ nào tác giả giấu ý chính và dẫn chứng, và hai thứ này có khớp với nhau hay không. Hãy lưu ý đến các từ kết nối câu với câu, đoạn văn với đoạn văn.

2. Bạn không cần nhớ nhiều, chỉ cần nhớ những chỗ có chứa thông tin quan trọng so với ý chính của toàn bài. Nghĩa là bạn cần biết lượng giá thông tin, có những thông tin chỉ dùng để tung hỏa mù và những thông tin không thể thiếu trong văn bản.

3. Bạn không cần tra tự điển thường xuyên, chỉ cần tra những từ, cụm từ cứ vang lên trong óc bạn một cách vô nghĩa ngay trước khi đi ngủ. Bực, tra cho hết bực!

4. Hình thành thói quen ghi chú bên lề văn bản và tóm tắt lại văn bản chỉ trong một câu sau mỗi lần đọc xong.

NGHE

1. Nghe nhạc thật nhiều không bằng nghe ít nhưng biết mình nghe gì.

2. Xem phim thật nhiều không bằng xem ít nhưng biết mình xem gì.

3. Ghi nhớ các từ đệm và các cấu trúc câu phổ biến.

4. Nghe các bản tin thời sự, để tập làm quen với những từ ngữ phổ biến trong cuộc sống.

5. Khi tra tự điển, hãy đồng thời tra luôn phát âm.

NÓI

1. Phát âm đúng ngay từ đầu.

2. Tự ghi âm và tự sửa lỗi phát âm.

3. Hãy hát lại những bài hát bạn thích nghe, hát có nhấn nhá, luyến láy.

4. Hãy sử dụng những mẫu câu bạn hay nghe, có thể sử dụng thêm tiếng lóng, tiếng đệm.

5. Hãy nói về mọi chủ đề từ chuyên môn của bạn cho đến những điều thường nhật. Nhờ người khác nghe và góp ý cho bạn.

VIẾT

1. Tập viết các bài luận xin học bổng.

2. Viết, nhờ người khác đọc và góp ý, chịu khó viết lại.

3. Sử dụng các cấu trúc câu đơn giản mà hiệu quả, chú trọng từ nối.

4. Sử dụng các từ ngữ đơn giản mà hiệu quả, luôn tham khảo tự điển các từ đồng nghĩa và trái nghĩa để có nhiều sự lựa chọn.

THI

1. Thi kỳ thi nào, bạn hãy giải thật nhiều đề mẫu của kỳ thi đó.

2. Sử dụng thời gian một cách khôn ngoan. Đừng ngừng lại lâu ở bất cứ câu nào. Đừng bỏ sót bất cứ câu nào.

3. Kiên quyết. Đừng bao giờ tìm cách thay đổi sự lựa chọn đầu tiên của bạn.

4. Nếu thi nói với người, hãy biến đó thành một cuộc nói chuyện thú vị về bạn và cuộc sống xung quanh bạn. Nếu thi nói với máy, hãy coi máy như người, chụp tai nghe lên đầu và nói thật truyền cảm vào micro, tưởng tượng đầu bên kia có một người rất sẵn lòng lắng nghe bạn.

CHƯƠNG 10

HỌC BỔNG - DU HỌC

Đời sống hữu hạn mà sự học thì vô hạn.

Trang Tử

Có hai loại học bổng trong nước sẽ thường xuất hiện trong quá trình bạn học Đại học là học bổng cố định và học bổng không cố định.

Với *học bổng cố định* như học bổng khuyến khích học tập do nhà trường hoặc khoa trao, bạn sẽ được xét dựa trên kết quả học tập từng học kỳ kèm theo tiêu chuẩn về điểm rèn luyện, cụ thể là nhà trường sẽ dành học bổng cho 10% Sinh viên đạt kết quả học tập và rèn luyện tốt nhất trong học kỳ, và sẽ có học bổng dành cho Sinh viên xuất sắc, giỏi và khá. Giá trị học bổng này chỉ nằm ở mức trên dưới 2 triệu đồng/học kỳ với ý nghĩa đúng với tên gọi của nó: khuyến khích học tập. Với học bổng này, bạn không cần phải viết đơn xin hay nộp hồ sơ vì nhà trường sẽ có bộ phận xử lý và sẽ trao học bổng cho bạn vào đầu học kỳ tiếp theo. Ngoài ra, một số trường còn có dạng học bổng miễn phí học phí cho các bạn Sinh viên có điểm đầu vào cao (thủ khoa, á khoa...) hoặc có hoàn cảnh khó khăn... Với những học bổng dạng này, bạn phải chú ý đến hồ sơ xét tuyển, thực hiện đầy đủ, đúng hạn thì mới được xét duyệt.

Dạng học bổng thứ hai là dạng học bổng không cố định.Mỗi khoa có những suất học bổng do các công ty, tổ chức trao vào các dịp lễ như khai giảng, ngày Nhà giáo Việt Nam, Tết Dương lịch, Tết Nguyên đán... Các học bổng này thường có những yêu cầu riêng như ưu tiên cho các bạn có hoàn cảnh khó khăn, học khá, hoặc có thành tích tham gia hoạt động phong trào xuất sắc, hoặc có kinh nghiệm làm thêm... Giá trị của các học bổng này cũng tùy vào từng tổ chức, công ty... có thể 1-2 triệu đồng, cũng có thể là 5-10 triệu đồng/ lần. Bạn có thể tìm hiểu về dạng học bổng này trong các thông báo từ khoa, trường. Ngoài ra, với dạng học bổng này, thường bạn sẽ phải viết đơn theo mẫu của công ty, tổ chức đó đưa ra. Nếu không có mẫu, bạn phải tự viết đơn, và đây chính là phần các bạn hay “bị vấp” nhất. Vậy thì tốt nhất là các bạn hãy tìm hiểu xem mẫu đơn xin xét học bổng thông thường gồm những mục gì, trình bày ra sao để tuân thủ chính xác. Bạn hãy lưu ý để trình bày vấn đề rõ ràng, gãy gọn, lời lẽ nghiêm túc và chân thành, đồng thời tránh những sai sót kiểu như lỗi văn phạm, lỗi chính tả... khiến hồ sơ của bạn trông giống

bài văn vụng về của học sinh cấp 1. Điều đó khiến bạn mất điểm với bộ phận xét duyệt và cơ hội của bạn sẽ giảm đi đáng kể.

Bên cạnh đó, bạn có thể nghĩ đến việc tiếp cận học bổng du học, nếu bạn thực sự nỗ lực hết mình và kết quả học tập của bạn đạt điểm khá giỏi.

Học bổng du học



Giáo dục đã vượt ra khỏi các biên giới, các ngôn ngữ và các nền văn hóa. Các chương trình đào tạo trên thị trường quốc tế không ngừng được tăng cường và ngày càng trở nên hiệu quả và dễ tiếp cận hơn. Ở những quốc gia tiên tiến, các trường Đại học cung cấp học bổng vì họ nhận được yêu cầu từ các nhà tài trợ đặc biệt đối với đơn vị của mình. Nhà tài trợ có thể là cá nhân (thường là cựu Sinh viên của trường, những người muốn tạo điều kiện thuận lợi cho tân Sinh viên có cơ hội theo học tại Đại học đó), có thể là các tập đoàn lớn, cơ sở từ thiện, muốn đạt được mục tiêu cụ thể, có thể là chính quyền tiểu bang hoặc liên bang muốn thiết lập các chương trình nhằm hỗ trợ Sinh viên có nguyện vọng học Đại học.

Với học bổng dạng này, bạn cần chuẩn bị chu đáo, đầu tư rõ ràng, có kế hoạch, mục đích cụ thể vì nguồn tài chính bạn nhận được không hề nhỏ. Đó là học phí cho thời gian bạn học, là kinh phí sinh hoạt cho bạn trong những năm học... Đôi khi, có những học bổng lên đến 100.000 đô-la Mỹ. Tuy nhiên, các bạn cũng nên tìm hiểu kỹ thông tin về trường được nhận học bổng dựa trên bảng xếp hạng các trường Đại học của mỗi quốc gia, tránh trường hợp "chưng hửng" vì trường mà bạn sắp nhận học bổng chỉ là một cơ sở giáo dục nhỏ và ở tận những vùng xa xôi, hẻo lánh.

Chia sẻ
Một số web cung cấp thông tin về cơ hội du học

Ngoài học bổng của Quỹ Ford với chương trình Fellowships Program (IFP) dành cho lĩnh vực khoa học xã hội - nhân văn ở bậc sau Đại học (thông tin về học bổng và điều kiện xin học bổng của Quỹ Ford dành riêng cho Sinh viên châu Á ở trang http://www.asianscholarship.org) và học bổng của tổ chức Fulbright (http://www.iie.org) vốn được nhiều Sinh viên biết đến, các bạn còn có thể tìm hiểu thêm về một số học bổng du học khác.
Chỉ cần vào trang tìm kiếm Google và nhập từ "scholarship" vào khung tìm kiếm, bạn sẽ nhận được hàng loạt địa chỉ có thể cung cấp cho bạn thông tin hữu ích về cơ hội du học.
• *Học bổng du học Anh*

www.scholarship-search.org.uk
http://www.british-council.org
http://www.educationuk.org
• *Học bổng du học Mỹ*
http://www.lie.org
http://www.vef.gov
http://www.studyusa.com
• *Học bổng Pháp*
www.diplomatie.gouv.fr
• *Học bổng du học Đức*
www.daadvn.org
• *Học bổng du học Nga*
www.svvn.ru
• *Học bổng du học Úc*
www.idp.com.vn
http://www.deakin.edu.au/international
http://online.anu.edu.au/asianstudies
• *Học bổng du học Canada*
http://www.scholarshipsincanada.com
http://www.studyincanada.com
http://www.edgeip.com
• *Các học bổng/website nổi tiếng khác*
http://www.internationalscholarships.com
http://www.college-scholarships.com
http://www.fastweb.com
http://edupass.org
http://www.iefa.org
http://www.collegeview.com
http://www.petersons.com

Làm thế nào để có học bổng du học?

Theo nhiều chuyên gia nhận xét, ngoài các trang web của các trường, của chính phủ các nước, các bạn không nên bỏ qua các trang web từ thiện, tổ chức phi chính phủ... là những nguồn cung cấp học bổng lớn nhưng lại ít người chú ý. Nói chung, bạn cần tổng hợp nhiều nguồn thông tin đa dạng như bạn bè, người thân, các tổ chức hay công ty tư vấn, báo chí, Internet... và so sánh một cách khách quan nhất trên cơ sở nhu cầu và nguyện vọng của mình, từ đó lựa chọn ra con đường đi phù hợp.



Để "thắng" các học bổng lớn, các bạn nên gửi kèm trong hồ sơ những đề cương nghiên cứu phù hợp với tiêu chí nghiên cứu khoa học của trường Đại học và quốc gia mà bạn muốn đến. Hiện nay, các nước phương Tây như Hoa Kỳ, Pháp, Anh, Hà Lan, Phần Lan, Na Uy... rất chú ý tới các đề tài đến từ những khu vực vốn ít thông tin hay ít có điều kiện thực hiện các nghiên cứu khoa học chuyên sâu. Khi thể hiện được rằng đề tài các bạn chọn mang tính thực tế và ứng dụng cao, có sự tìm tòi và đầu tư chất xám nghiêm túc về thực trạng ở Việt Nam, qua đó đề xuất các biện pháp cải thiện, giúp Việt Nam thay đổi tốt đẹp hơn trong một lĩnh vực cụ thể nào đó, hồ sơ của bạn sẽ có thêm "điểm cộng" để giành vé vào các trường danh tiếng.

Từ thực tế đó, có một số quan niệm cho rằng bản chất của suất học bổng này là một cuộc mua bán không chính thức: các nước phát triển bỏ tiền ra mua kết quả nghiên cứu từ các nước đang phát triển, và điều đó giải thích tại sao bản quyền của đa số các công trình nghiên cứu của du học sinh ở nước ngoài lại thuộc về trường Đại học cung cấp học bổng.

Tuy nhiên, việc đó cũng chẳng gây hại gì cho các du học sinh. Mục đích của các bạn khi quyết định đi du học là nắm bắt những tiến bộ khoa học kỹ thuật, để mở mang kiến thức và nâng cao trình độ. Vậy thì khi các bạn hấp thụ một lượng kiến thức khổng lồ trong điều kiện tối ưu do "nhà đầu tư" cung cấp, hẳn các bạn cũng phải chia sẻ với họ những thành tựu của mình chứ!

Chia sẻ
Chuẩn bị đề cương nghiên cứu và liên hệ tìm người hướng dẫn

1. Để có một đề cương thuyết phục, bạn cần chuẩn bị bằng cách tìm đọc thật nhiều thông tin liên quan đến vấn đề đó. Trong đề cương, bạn phải nêu ra được những câu hỏi gợi mở về hướng nghiên cứu, chẳng hạn như: tại sao vấn đề đó xảy ra trong điều kiện/hoàn cảnh đó, và điều đó xảy ra như thế nào... Lưu ý rằng mục tiêu nghiên cứu ở cấp tiến sĩ là nâng tầm hiểu biết, chứ không phải giải quyết một vấn đề cụ thể.
2. Khi liên hệ tìm người hướng dẫn, bạn nên chọn những người có học vị tiến sĩ, nhưng chưa phải là giáo sư hoặc phó giáo sư, vì giáo sư và phó giáo sư thường rất bận rộn và có thể sẽ không dành nhiều thời gian cho bạn. Để lôi cuốn sự chú ý của người hướng dẫn, bạn cần đọc những thông tin liên quan đến người đó (thông tin có thể tìm thấy trên trang web của trường) và dự đoán xem người đó đang quan tâm đến vấn đề nghiên cứu nào.
3. Chỉ là tương đối nếu bạn quan tâm tới tên tuổi của trường Đại học mà bạn chọn. Điều quan trọng là bạn cần tìm được nơi phù hợp với chuyên ngành bạn quan tâm, và quan trọng hơn nữa là tìm được giáo viên hướng dẫn phù hợp. Nên liên hệ nhiều người hướng dẫn tiềm năng vì có thể không phải người nào bạn liên hệ cũng trả lời bạn và mỗi người có thể đưa ra quan điểm khác nhau. Bạn hãy kết hợp các nhận xét này để hoàn thiện đề cương của mình.

Một ưu tiên vốn không được nêu rõ trong điều kiện trao học bổng,

nhưng lại thường trở thành lợi thế quan trọng một khi các bạn có nó: đó chính là hiểu biết của bạn về đất nước bạn muốn đến học tập. Vì vậy, khi làm hồ sơ xin học bổng, đừng quên những trang viết cảm nhận của bạn về đất nước, con người ở nơi mà bạn chọn dừng chân học tập.

Lưu ý khi tiếp cận học bổng du học

Trước tiên là xác định dạng học bổng bạn muốn có. Bạn muốn xin học bổng toàn phần, bán phần? Bạn muốn học Đại học hay chương trình sau Đại học? Bạn muốn học ngành nghề gì? Bạn muốn học ở đất nước nào?... Trả lời hết những câu hỏi trên, bạn sẽ biết mình cần chuẩn bị những gì cho tương lai. Mỗi học bổng có những yêu cầu riêng biệt, nên khi hiểu rõ các học bổng, bạn sẽ có sự chuẩn bị phù hợp. Ví dụ, với chương trình học thạc sĩ hay tiến sĩ thì điểm Anh ngữ bạn cần sẽ cao hơn học Đại học. Các trường Đại học khác nhau, các nước khác nhau cũng sẽ đòi hỏi chuẩn ngoại ngữ khác nhau. Ví dụ, có học bổng yêu cầu điểm IELTS của bạn phải ở mức 7.0 trở lên và không có điểm thành phần nào dưới 6.0, hoặc có học bổng yêu cầu phải có thêm điểm SAT hoặc GMAT, GRE... (thường là các trường của Mỹ). Chính vì thế, điều kiện tiên quyết để bạn nghĩ đến các chương trình học bổng du học dài hạn (từ 1-5 năm tùy theo cấp độ học) thì hãy chuẩn bị khả năng ngoại ngữ thật tốt, mà trong đó Anh ngữ là ngoại ngữ thông dụng nhất. **Nếu vẫn chưa tự tin vào vốn ngoại ngữ của mình, bạn nên chuẩn bị một vài quyển sách ngữ pháp mà bạn thấy thực sự cần thiết để tra cứu khi cần. Ở nước ngoài có thể cũng có bán một số sách và từ điển mà bạn cần, nhưng vẫn nên đem theo sẵn một ít, vì ngay cả sách gốc mua ở Việt Nam giá cũng rẻ hơn.**

Thứ hai là tìm hiểu thông tin về các học bổng. Sau khi đã biết mình muốn có dạng học bổng nào thì bạn hãy tìm hiểu thông tin về loại học bổng đó. Hãy tìm hiểu các nguồn thông tin chính thống và cả không chính thống, gặp gỡ những người từng giành được học bổng đó để hỏi kinh nghiệm. Bạn có thể vào trực tiếp trang web của học bổng đó, tìm hiểu chính xác các thông tin để tránh sai sót đáng tiếc khi làm hồ sơ.



Thứ ba là chuẩn bị hồ sơ. Ngoài giấy tờ tùy thân, bảng điểm (được dịch sang tiếng Anh) có công chứng, chứng chỉ ngoại ngữ còn hạn sử dụng, đơn xin học bổng (nếu có mẫu sẵn thì bạn hãy điền đúng thông tin yêu cầu, nếu không bạn có thể tự viết). Hầu hết các học bổng đều có sẵn mẫu đơn, nhưng yếu tố quyết định là ở phần bạn trình bày về lý do



bạn chọn học bổng này và trả lời các câu hỏi ở dạng tự thuật. Nhiều hồ sơ học bổng được chọn vì sự khác biệt tạo nên từ chính phần trả lời tự thuật của ứng viên, vì thế bạn nên thể hiện được kiến thức, cá tính của mình và hãy trình bày một cách đơn giản, dễ hiểu. Ngoài ra, đừng quên những lá thư giới thiệu từ các thầy cô có uy tín trong lĩnh vực bạn xin học bổng. Uy tín của các thầy cô sẽ giúp hồ sơ của bạn đầy đặn hơn, chất lượng hơn và gây chú ý hơn.

Thứ tư là vấn đề tài chính cá nhân. Tiền học bổng có thể sẽ được trao cho bạn một lần, chia thành nhiều lần theo định kỳ hoặc không định kỳ. Tuy nhiên, không phải học bổng nào cũng tài trợ toàn phần và "bao" cả học phí lẫn chi phí sinh hoạt, mà có những học bổng chỉ giúp bạn trang trải học phí. Bạn cần hiểu rõ điều đó để có sự chuẩn bị nhất định về tài chính. Với những bạn nhận được học bổng toàn phần, nếu muốn, bạn vẫn có thể làm thêm trong quá trình đi học. Các trường Đại học cũng luôn khuyến khích Sinh viên, Học viên, Nghiên cứu sinh làm thêm để bổ sung thu nhập và tăng cơ hội cọ xát với cuộc sống.

Trên tất cả, bạn cần lưu ý rằng trung thực là một phẩm chất rất quan trọng khi xin visa hay học bổng du học. Một chút phóng đại về bản thân ở bất cứ giai đoạn nào (làm hồ sơ xin visa, khi phỏng vấn, làm hồ sơ du học...) đều có thể dẫn tới những hậu quả lớn hơn bạn tưởng rất nhiều.

Thích nghi với môi trường mới

Bất cứ du học sinh nào cũng phải trải qua một thử thách gọi là "sốc văn hóa" khi lần đầu tiên đến học tập, sinh sống tại một đất nước xa lạ. Tùy vào sự hiểu biết về ngôi trường, quốc gia và những đặc thù văn hóa của dân tộc đó, cũng như tùy vào mức độ chuẩn bị tâm lý của các bạn mà "cú sốc văn hóa" có thể gây nên những tác động thế nào. Và cũng dựa vào những điều kiện trên mà các bạn có thể dự đoán mình có dễ dàng vượt qua cú sốc này hay không.



Cú sốc lớn nhất đối với đa số du học sinh Việt Nam là phải... tự lập về mọi mặt (dù ai cũng đã chuẩn bị tinh thần cho việc này), tiếp theo đó là những giai đoạn mà du học sinh nào cũng phải trải qua: hưng phấn, háo hức khi tiếp cận nền văn hóa mới; lúng túng khi gặp khó khăn về lối sống, ngôn ngữ; có cảm giác bị cô lập trong môi trường mới; từng bước điều chỉnh bản thân và hòa nhập với xã hội.

Vậy các bạn nên làm gì để nhanh chóng vượt qua "cú sốc văn hóa"? Ở đây, chúng tôi có vài lời khuyên cho các bạn.

Trước hết, các bạn cần tìm hiểu về văn hóa, phong tục tập quán và một số thông tin thiết yếu của nước mà bạn sắp đến như đặc điểm địa lý, thời tiết, thói quen ăn uống, đi lại, quy tắc giao tiếp, những điều cấm kỵ... Bạn không nên tự dựng lên viễn cảnh màu hồng khi không có những thông tin cụ thể. Nói chung các bạn cần chuẩn bị tâm lý để chủ động ứng phó với những khác biệt về văn hóa và chủ động khám phá những nét văn hóa mới, chứ không sợ hãi hay e ngại. Thái độ rụt rè đó không chỉ cản trở bạn trong hoạt động giao tiếp, mà còn gây khó khăn cho bạn khi tiếp cận nền văn hóa mới và lĩnh hội những kiến thức mới, hiểu biết mới.

Tuy nhiên, các bạn nên cân nhắc để chọn lựa những cách ứng xử thích hợp với cái mới và đừng vì quá hăm hở khám phá mà vô tình thu nhận luôn cả những tác động xấu từ "sốc văn hóa". Hãy xác định mục tiêu sống một cách tích cực và cụ thể, nhằm tránh những ảnh hưởng tiêu cực từ môi trường mới khi bạn sống xa nhà.

Cũng nên nói thêm rằng khi đi du học tức là các bạn sẽ được sinh hoạt và học tập trong môi trường đa văn hóa, bao gồm cả nền văn hóa bản xứ và các nền văn hóa khác do du học sinh mang đến từ nhiều quốc gia trên thế giới. Vậy các bạn cần chuẩn bị tâm lý để đón nhận "cú sốc văn hóa" này. Hãy tự hào về nền văn hóa gốc của mình, nhưng cũng phải biết cách chấp nhận và tôn trọng các nền văn hóa khác.



Chia sẻ
Lời khuyên khi bạn du học

1. *Học nấu ăn*. Hãy tập những món ăn phù hợp với sức khỏe và khẩu vị của bạn. Nếu bạn không có thời gian theo học các khóa dạy về gia chánh, hãy học tại nhà với cô giáo số 1: mẹ bạn. Đây vừa là cách tốt để bạn tiết kiệm chi phí, vừa giúp bạn có những bữa ăn ngon và là cách gián tiếp nhắc bạn sinh hoạt điều độ.
2. *Khôn ngoan với bài toán tài chính*. Dù gia đình bạn có điều kiện tốt đến đâu thì bạn cũng nên cân nhắc từng món tiền tiêu dùng bằng cách làm quen với các chương trình giảm giá, tập chia sẻ nghĩa vụ tài chính (tiền thuê nhà, mua sắm...). Làm được như vậy thì kể cả nếu gặp những trường hợp không may xảy ra, bạn vẫn có thể ứng phó.
3. *Chơi thể thao*. Có thể ở Việt Nam bạn rất ít khi nghĩ đến cảnh mình chơi thể thao nhưng ở nước ngoài việc chơi thể thao là một hoạt động rất phổ biến trong cộng đồng Sinh viên. Chơi thể thao vừa giúp bạn tăng cường sức khỏe, phòng chống bệnh tật, vừa là cơ hội để bạn có thêm bạn bè, giúp bạn hòa nhập với cộng đồng và tăng khả năng giao tiếp bằng ngoại ngữ.
4. *Giữ liên lạc với gia đình*. Điều đó sẽ giúp bạn bớt nhớ nhà và không thấy mình lạc lõng khi xa quê hương. Mặt khác, đây chính là sợi dây kết nối bạn với quê nhà, giúp củng cố bản sắc và giữ vững cốt cách văn hóa nền của bất cứ du học sinh nào.
5. *Làm thêm*. Việc làm thêm ở các nước rất đa dạng, bạn hãy chọn một công việc phù hợp với khả năng và quỹ thời gian của mình để vừa có thêm thu nhập, vừa tích lũy kinh nghiệm và hòa nhập với môi trường mới. Tuy nhiên, đừng sa đà vào việc kiếm tiền mà quên đi bổn phận chính là học.
6. *Kết nối với cộng đồng du học sinh*. Có thể bạn không tin nhưng chính các du học sinh đều thừa nhận rằng việc kết nối và sinh hoạt cùng với các anh chị, bạn bè đang là du học sinh ở đất nước đó là một trong những chiếc chìa khóa quan trọng để giúp cho những "lính mới"có được những hỗ trợ tuyệt vời về mặt chỗ ở, tài liệu và thậm chí là "những bữa cơm để đỡ nhớ nhà".
7. *Tự tạo cơ hội cho mình*. Có rất nhiều du học sinh sau khi hoàn thành chương trình Đại học đã chuyển tiếp lên Cao học bằng chính kết quả học xuất sắc và đề tài nghiên cứu mang tính đột phá của mình. Các trường Đại học ở nước ngoài sẵn sàng trao học bổng cho những nghiên cứu sinh thể hiện được phong cách làm việc khoa học và khả năng tư duy sáng tạo. Chính vì vậy, hãy tự tạo cơ hội cho mình bằng việc không ngừng thể hiện khả năng và tác phong làm việc khoa học, trong suốt quá trình học tập và ngay từ những ngày đầu tiên.
8. *Hãy là sứ giả của Việt Nam*. Khi bạn ra nước ngoài thì trong mắt bạn bè quốc tế, bạn đã trở thành một phần của Việt Nam và là hình ảnh đại diện cho đất nước mình. Bạn đừng tưởng rằng lúc nào cũng ca ngợi nước khác và chê bai nước mình một cách thậm tệ là có thể làm hài lòng người mình đang trò chuyện. Sinh viên quốc tế đánh giá cao những người chân thật, nhưng nếu bạn tỏ ra thiếu tôn trọng đất nước mình thì không những họ sẽ có ấn tượng sai lệch về đất nước bạn, mà họ còn không tôn trọng chính bạn đấy.



Các bạn cần chuẩn bị tâm thế sẵn sàng "hòa nhập nhưng không hòa tan" khi đến đất nước mới - học hỏi những điều hay, trong khi vẫn giữ được cốt cách văn hóa gốc. Nhưng bạn cũng đừng vì thế mà "bê nguyên xi" tính cách vốn có với những thói quen cố hữu của mình sang nước bạn, rồi biện hộ rằng như thế là "giữ vững bản sắc". Ồ, thế thì bạn đi du học làm gì?



Tôi đã học như thế nào?

Câu chuyện của Nguyễn Phương Duy, tốt nghiệp Huy chương Bạc Khoa Điện - Điện Tử, Trường Đại học Bách khoa TP.HCM khóa 2006 - 2011.

Vốn đã ấp ủ giấc mơ du học từ bé nên trong những ngày đầu học Đại học tôi đã "lên dây cót" để chuẩn bị hành trang cho chuyến đi học nước ngoài. Và thực tế là tôi đã mất đến gần hai năm để có thể nhận được học bổng du học thạc sĩ tại Mỹ.

Đầu tiên, vấn đề cốt lõi nhất là Ngoại ngữ, nhưng khó khăn nhất không phải là việc thi để có một tấm bằng Anh văn mà chính là việc thi GRE (một chứng chỉ về tiếng Anh để học Cao học tại Mỹ). Tôi biết có người phải mất cả một năm để ôn luyện liên tục nhưng vẫn trượt GRE, vì thế tôi đã dành toàn bộ thời gian gần một năm tập trung ôn luyện để có được

GRE.

Sau khi đã có được chứng chỉ GRE, tôi lại dồn sức cho việc chăm chút cho hồ sơ để gửi qua mạng và chuẩn bị tâm thế để đi phỏng vấn.

Công đoạn chuẩn bị hồ sơ không hề đơn giản như tôi đã nghĩ. Trong quá trình điền thông tin vào các hồ sơ, chuẩn bị các loại giấy tờ theo các mẫu hồ sơ theo yêu cầu của các trường, do tính không cẩn thận, tôi đã thiếu một vài loại giấy tờ. Thế là hồ sơ của tôi đã bị trả lại sau thời gian bốn tháng trời chờ đợi. Lần thứ hai, tôi đã hết sức cẩn thận, kiểm tra giấy tờ rất nhiều lần trước khi gửi để chắc chắn rằng hồ sơ mình đầy đủ. Rồi nộp hồ sơ (mà mỗi lần phải mất 50 đến 80 đô-la), rồi phỏng vấn, rồi lại bổ sung hồ sơ, lại phỏng vấn... Chỉ đến lúc cầm được thị thực trên tay, tôi mới dám thở ra nhẹ nhàng vì nó đồng nghĩa với việc tôi hoàn tất chu trình xin học bổng đầy gian nan này.

Quá trình xin học bổng kéo dài đến mức nhiều khi tôi thấy thật mệt mỏi và chán nản, thậm chí chỉ muốn buông xuôi, mặc kệ. Nhưng rồi tôi lại tự động viên mình bằng cách hình dung đến ngày được đến học tập ở môi trường mới, quốc gia mới với biết bao điều mới mẻ khác. Trong thời gian chờ đợi, tôi tự động viên mình đừng quá căng thẳng mà hãy biết đan xen vào khoảng "thời gian chết" đó những hoạt động khác. Ví dụ sau khi gửi hồ sơ và chờ phản hồi, tôi sẽ tranh thủ thời gian để viết bài luận theo yêu cầu của trường nơi tôi sẽ đến, tìm hiểu thêm những vấn đề mà tôi còn chưa nắm vững, tranh thủ đọc hay học thêm các kỹ năng... Nhờ thế, tôi thấy thời gian của mình thật có ích, và tâm trạng cũng bớt lo lắng, sốt ruột hơn.

Câu chuyện của Đoàn Bảo Châu, năm cuối Khoa Báo chí và Truyền thông, trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn TP.HCM, học bổng toàn phần Undergraduate Intensive English Language Study Program của Bộ Ngoại giao Hoa Kỳ.

Khi muốn xin một học bổng nào đó thì các bạn cũng đừng quá căng thẳng và "ép xác" bằng những điều mình không thích. Có thể học bổng của nơi này nơi khác đòi hỏi trong hồ sơ cá nhân của chúng ta phải có con số với những hoạt động tình nguyện, hoạt động phong trào... Nhưng tham gia hoạt động A, B, C chỉ với mục đích duy nhất là để "thỏa mãn điều



kiện" cho một học bổng nào đó thì không nên chút nào. Khi đó, bạn vừa mất thời gian, công sức, mà lại chẳng thấy hứng thú. Thay vì thế, các bạn hãy chọn những hoạt động các bạn thật sự đam mê và thật sự hòa mình vào hoạt động đó. Ngoài các trải nghiệm sống và kiến thức xã hội quý báu mà bạn có được sau các hoạt động đó, thì nhiều khả năng bạn có thể nhận được một học bổng nào đó mà chính bạn cũng không ngờ đến. Ví dụ như hồi trước mình rất thích kỷ luật, thích trẻ em nên tham gia vào học kỳ quân đội và chính hoạt động này đã giúp mình có một vài học bổng ngắn hạn đi nước ngoài.



CHƯƠNG 11

INTERNET VÀ KỸ NĂNG KHAI THÁC THÔNG TIN TRÊN MẠNG

Nếu tưởng tượng rằng những gì chúng ta biết là một hình tròn thì những gì ngoài vòng tròn đó thật lớn biết bao.

Albert Einstein

Internet ngày nay là một phương tiện không thể thiếu trong việc học tập và nghiên cứu khoa học. Internet vừa là một môi trường truyền thông, một phương tiện truyền thông đại chúng, vừa là một công cụ cho mọi cá nhân tự trau dồi, cập nhật kiến thức và kỹ năng.

Tài nguyên thông tin khổng lồ trên Internet liên tục được cập nhật, bổ sung. Đặc biệt, việc tìm kiếm thông tin trên internet đem lại ưu điểm nhanh chóng, đa dạng, dễ thực hiện, mọi nơi mọi lúc, gọn nhẹ, sống động và tiết kiệm.

Hơn thế nữa, ngày nay thông tin trên Internet ngày càng phong phú và đa dạng. Từ thông tin chính trị, thông tin kinh tế cho đến thông tin của chính phủ, thông tin văn hóa, thông tin giáo dục, thông tin công cộng, thông tin khoa học - công nghệ đều có đầy đủ trên Internet. Tuy nhiên việc tìm kiếm thông tin trên Internet không dễ dàng và đơn giản như chúng ta tưởng, vì nếu không có phương pháp và công thức rõ ràng thì việc tìm kiếm của chúng ta trở nên mờ mịt và dễ rơi vào tình trạng mất phương hướng.

Do các tài liệu trên mạng đa số đều ở dạng .pdf nên máy tính của các bạn cần phải có phần mềm Acrobat Reader hoặc Foxit Reader. Hiện nay có hai trình duyệt được đánh giá cao nhất là Firefox và Google Chrome với khả năng bảo mật cao, có nhiều add on hoặc plugin hỗ trợ khai thác thông tin trên Internet. Ví dụ: add on Speed Dial là hữu hiệu và chạy trên Firefox. Add on này hỗ trợ tạo ra một bảng lớn gồm 9 tab, người dùng có thể phối hợp với các công cụ cập nhật thông tin tự động như Google News, Báo Mới một cách linh hoạt để có một cỗ máy thông tin tập trung trong trình duyệt Firefox. Thông tin đã cập nhật sẵn trong 9 tab, chỉ cần kết nối Internet và mở lên thì thông tin đã dồn về theo những lĩnh vực đã cài đặt sẵn, người dùng chỉ việc đọc, kiểm soát.

Tiếp theo là phần mềm Internet download manager: hỗ trợ

download những thông tin trên Internet, đặc biệt là các nội dung đa phương tiện.

Một cách khác nữa là chúng ta nên đặt Google làm trang chủ. Cách này sẽ giúp chúng ta có thể cập nhật tin tức trong nước và nước ngoài với nhiều ngôn ngữ khác nhau. Ngoài ra, Google còn có nhiều ứng dụng cho phép cá nhân hóa bộ lọc cập nhật tin tức, giúp những tin tức được cập nhận gần với những gì người sử dụng quan tâm.

Một "mẹo" mà các bạn chớ bỏ qua là tổ hợp phím Ctrl + D để lưu những đường link hay, cần nhớ vào Favorites (Internet Explorer) hay Book-marks (Firefox) nhằm sử dụng khi cần thiết. Lưu ý với bạn là dữ liệu hay trên Internet có thể sẽ bị xóa bất ngờ, nên tốt nhất là bạn hãy lưu vào máy tính.

Có rất nhiều công cụ tìm kiếm trên net. Tuy nhiên, quen thuộc nhất vẫn là Google (http:// www.google.com/). Cái này thì chắc là ai cũng biết. Các bạn có thể sử dụng Google như một công cụ tìm kiếm hiệu quả nếu biết kết hợp thêm các toán tử AND, OR, NOT... Ngoài ra các bạn còn có thể sử dụng Google kết hợp với các hàm FILETYPE, INURL, SITE... để cho kết quả mong muốn nhất.

Một số toán tử thường được sử dụng trong lệnh tìm kiếm:

- Dùng dấu cộng (+) phía trước những từ mà bạn muốn nó phải xuất hiện trong kết quả (nhớ chừa khoảng trống trước mỗi ký tự). Khi đó chỉ có những trang nào có đủ các chữ trong câu lệnh mới được tìm ra, như vậy bạn có thể lọc bớt một lượng lớn các trang không cần tìm.

- Dùng dấu trừ (-) phía trước các từ mà bạn muốn không xuất hiện trong kết quả. Nhiều lúc chúng ta muốn loại bớt các trang có một (hay nhiều) chữ mà bạn không muốn xuất hiện, vậy thì bạn dùng dấu trừ (-) để tinh chỉnh kết quả tìm.

- Dùng dấu ngoặc kép (" ") đối với một tập hợp các từ mà bạn muốn xuất hiện trong kết quả chính xác như là một cụm từ. Sử dụng ngoặc kép rất hiệu quả, nhưng nếu gõ sai cụm từ thì kết quả sẽ sai theo.

- Một số máy tìm kiếm cho phép sử dụng các toán tử "AND", "OR", "NOT" và "NEAR" để diễn đạt những lệnh tìm phức tạp. Trong câu lệnh, các toán tử này phải viết bằng chữ hoa.

- Toán tử OR có thể sử dụng một cách hữu ích nếu bạn muốn tìm các từ đồng nghĩa, các cách viết khác nhau của một từ, ví dụ: organization OR organisation; Vietnam OR "Viet Nam"; "quy chế" OR "qui chế".

- Toán tử AND trong câu lệnh nhằm yêu cầu công cụ tìm kiếm truy

tìm các trang có sự hiện diện cuả tất cả thành tố được nối với AND.

- Sử dụng NOT để loại bỏ những tài liệu bao gồm những từ bạn không cần. Ví dụ: nếu bạn đang tìm thông tin về "vàng" (kim loại quý) chứ không phải thông tin về "vàng" (màu sắc), bạn có thể diễn đạt như sau: vàng NOT màu.

- Sử dụng NEAR để truy tìm những trang có các thành tố của từ khóa gần/liên quan nhau. Phép toán này rất có lợi để tìm ra những trang có một cụm từ, một khái niệm, một định nghĩa hay một lời phát biểu mà bạn không nhớ nguyên văn.

Ví dụ: Tìm lại nguyên văn câu thơ và tác giả bằng bộ từ khóa: "cỏ non" NEAR "chân trời".

Google sử dụng unicode cho dữ liệu văn bản tuy nhiên một số tài liệu sử dụng font code khác, Google vẫn tìm được.

Chia sẻ
Một số thủ thuật tìm kiếm khác

1. Tìm kiếm các thuật ngữ hay định nghĩa: ngoài Google, chúng ta có thể sử dụng các trang tự điển mở wikipedia. http://en.wikipedia.org.
2. Chú ý mục reference. http://vi.wikipedia. org. http://wikimapia.org
3. Tìm kiếm sách, blog: Google cũng giúp ta tìm sách, tìm blog có nội dung cần tìm. Để tìm sách trên Google, có thể gõ tên sách và kèm các từ khóa như download, zip, rar hoặc pdf và free. Ngoài ra bạn có thể vào thẳng trang web tìm sách của Google: http://books.google.com/

Google còn có những trang tìm kiếm chuyên biệt như:

• http://images.google.com: Tìm hình ảnh được thu thập từ các site, tìm theo tên, mô tả và từ khóa.

• http://labs.google.com/glossary: Tìm định nghĩa từ không chỉ ở các bộ từ điển mà còn tham khảo ở các Website khoa học, y tế, pháp luật,...

• http://www.google.com/options/ universities.html: Thông tin thu thập từ site của các trường Đại học, gồm tin tức, lịch học...

Dùng chế độ tìm kiếm nâng cao

Ngoài chế độ tìm kiếm thông thường hầu hết các công cụ tìm kiếm đều hỗ trợ chức năng nâng cao. Chức năng này thường được chỉ ra trên trang web với cụm từ "Advanced search" hay đơn giản là "Advanced". Ví dụ:

• Tìm theo số kết quả / trang

- Tìm theo ngôn ngữ
- Tìm loại tài liệu
- Tìm nơi xuất hiện từ khóa
- Tìm trong trang nào

Phương pháp “chẻ nhánh” bằng ngoặc đơn: Có thể dùng dấu ngoặc đơn để khu biệt nhiều kết hợp phức tạp. Ví dụ: (“xếp giấy”ORgấpOR fold)(“trực thăng”OR helicopterOR“truc thang”) (cáchOR“hướng dẫn”OR”how to”ORinstruction)

Dùng các loại ký tự đại diện (wildcard charac-ter): Ký tự đại diện là những ký tự dùng để thay thế một hoặc nhiều ký tự khác mà ta phỏng định rằng sẽ có thể xuất hiện trong tài liệu.

Chúng ta dùng dấu sao * để thay thế cho 1 chuỗi ký tự hoặc không có ký tự nào cả để diễn đạt câu lệnh. Dấu hỏi ? đại diện cho 1 ký tự bất kỳ.

Ví dụ: hoa*.jpg ; site:thanhnien.com.vn; sinh?.jpg site:yahoo.com

Google, Yahoo là hai “đại gia” trong việc cung cấp hình ảnh. Chọn mục Images, đánh từ khóa vào textbox tìm kiếm, trang kết quả sẽ hiển thị các ảnh tìm thấy dưới dạng thumbnail với kích cỡ, nguồn ảnh, định dạng ảnh ngay phía dưới. Với Google, Yahoo, ta có thể tìm kiếm ảnh nâng cao với những tùy chọn giới hạn kích cỡ ảnh (lớn, trung bình, nhỏ), định dạng ảnh (PNG, GIF, JPG), màu sắc (đen trắng, đủ màu, màu xám).

Vấn đề bản quyền

Do bản chất của Internet là cho phép nhân bản các sản phẩm ghi âm, ghi hình, văn bản một cách dễ dàng nên thực trạng xâm phạm tác quyền trên Internet có thể diễn ra dưới những hình thức: sử dụng trái phép tác phẩm báo chí, văn học, nghệ thuật, khoa học; mạo danh tác giả hoặc công bố, phân phối tác phẩm mà không được phép; sửa chữa, cắt xén, xuyên tạc tác phẩm hoặc tạo ra tác phẩm phái sinh mà không được phép của tác giả… Tuy nhiên, các bạn vẫn có thể sử dụng có giới hạn thông tin bản quyền trong các bài viết và báo cáo khác nhau vì mục đích khoa học nếu nguồn tài liệu tham khảo được trích dẫn rõ ràng.

Chia sẻ
Hình thức trích dẫn trang web

Các trang web được trích dẫn tương tự bản in giấy, bao gồm:
- Tên của tác giả hoặc trang web tạo ra nguồn trích dẫn (nếu biết)
- Tiêu đề trang web (in nghiêng), nếu trang không có tiêu đề, cung cấp một mô tả vắn tắt

nhưng không in nghiêng
- Tên tổ chức đỡ đầu cho site
- Ngày mà trang được trích chọn
- URL được bao bởi cặp dấu (< >)

Hiện nay, tuy ở Việt Nam chưa có các quy định chế tài hoàn thiện về bản quyền trên Internet, nhưng khi khai thác thông tin trên mạng toàn cầu, các bạn cần xem chuyện tôn trọng bản quyền như một hành vi đạo đức, mà cụ thể là dẫn nguồn, dẫn link, xin phép.



CHƯƠNG 12

NHỮNG THẮC MẮC KHÁC

Các yếu tố của nghệ thuật học tập là ý chí, trật tự và thời gian.

M. Prévost

Sau khi hoàn thành chương trình học hoặc ngay trong quá trình học, bạn sẽ có rất nhiều câu hỏi, vấn đề cần được chia sẻ, và chương sách này sẽ cùng bạn làm sáng tỏ một số vấn đề đó.

Có nên vừa làm vừa học?



Đó là câu hỏi mà gần như tân Sinh viên nào cũng phân vân. Các bạn lo sợ nếu chỉ dành thời gian để học thì khi ra trường các bạn sẽ không có kinh nghiệm làm việc, sẽ gặp nhiều khó khăn trong vấn đề xin việc hoặc khi làm việc sẽ "lúng túng như thợ vụng mất kim". Nhưng các bạn cũng lo rằng mình vì làm việc nhiều quá mà không còn thời gian học tập, thậm chí sẽ mê làm hơn học, để rồi cuối cùng mọi thứ đều dở dang. Ngoài ra, còn có những bạn khó khăn về tài chính, có hoàn cảnh khó khăn, không thể không tìm việc làm thêm để san sẻ bớt gánh nặng từ gia đình. Các bạn phân vân không biết nên tìm việc gì để làm thêm? Và phân bổ thời gian ra sao để đảm bảo "lưỡng toàn kỳ mĩ"?

Câu trả lời của chúng tôi là các bạn hãy mạnh dạn tìm một công việc làm thêm phù hợp với quỹ thời gian, sức khỏe và khả năng của bạn. Tuy nhiên, bạn đừng vội lao vào cuộc mưu sinh khi vừa chân ướt chân ráo đến giảng đường, mà hãy dành khoảng vài tháng để ổn định chỗ ở, làm quen với môi trường và phương pháp học tập mới... Sau khi đã vững vàng hơn bạn hãy tìm việc làm thêm. Lúc này, bạn hãy chú ý một số điểm sau đây.

Ai giới thiệu?

Bạn có thể hỏi bạn bè, người thân hay những cơ sở đáng tin cậy như các trung tâm giới thiệu việc làm uy tín của Nhà văn hóa Thanh niên, Nhà văn hóa Sinh viên, Nhà văn hóa Lao động, Nhà văn hóa Phụ nữ... khi muốn tìm công việc làm thêm.

Công việc gì?

Công việc thường được Sinh viên lựa chọn là tiếp thị, phục vụ quán, nhân viên bán hàng... nói chung là những công việc bán thời gian vì chúng phù hợp với giờ giấc cũng như sức khỏe, năng lực của các bạn.

Tuy nhiên, nếu học ở những ngành có tính đặc thù thì bạn có thể chọn những công việc hỗ trợ cho việc học. Ví dụ, nếu bạn học báo chí, truyền thông thì tại sao lại không cho mình cơ hội trở thành cộng tác viên của một cơ quan báo chí, truyền hình, phát thanh, công ty truyền thông nào đó? Nếu học sư phạm, bạn hãy chọn nghề gia sư như một cách để làm quen với công việc giảng dạy. Nếu học kinh doanh, thương mại, bạn hãy thử sức ở các công ty, cửa hàng kinh doanh... Nếu học ngành du lịch, bạn hãy nghĩ đến việc làm hướng dẫn viên cho các công ty du lịch. Nếu học ngành nghệ thuật, bạn hãy chú ý đến các phòng trà, sân khấu và cũng có thể là các công ty kinh doanh, vì biết đâu bạn sẽ xuất hiện trong một sản phẩm quảng cáo nào đó với khả năng thiên phú của mình.

Nếu là Sinh viên năm trên và có học lực khá giỏi, các bạn còn có cơ hội tham gia vào các công trình nghiên cứu hay dự án của khoa hay trường. Đây là những dịp may hiếm có để các bạn vừa mở rộng kiến thức, củng cố chuyên môn, lại có nguồn thu nhập đáng kể. Bạn thấy đấy, học giỏi bao giờ cũng có nhiều lợi thế!

Nên lưu ý những gì?

Sau khi đã xác định được công việc, bạn cần tìm hiểu công việc đó diễn ra ở đâu, thời gian kết thúc có trễ hay không. Do đa số Sinh viên hiện nay ở trọ, mà giờ đóng cửa nhà trọ thường trước 23 giờ. Nếu công việc đòi hỏi làm ca đến 23 giờ mới kết thúc thì khó cho bạn rồi. Các bạn nữ đặc biệt chú ý xem đường đi đến chỗ làm có vắng vẻ, nguy hiểm quá không, môi trường làm việc nghiêm túc hay phức tạp... Bên cạnh đó, các bạn nữ cũng cần lưu ý hạn chế nhận những công việc có thể khiến bạn gặp rắc rối như tiếp viên quán nhậu, tiếp thị bia, thuốc lá...

Dù làm công việc gì thì bạn cũng cần chú ý là tiền lương phải được thỏa thuận rõ ràng ngay từ đầu trên nguyên tắc tự nguyện, công bằng, dù đó là công việc trí óc hay là lao động phổ thông đơn thuần, tránh trường hợp bạn phải ấm ức vì cảm thấy bị bóc lột quá đáng.

Nếu bạn không đủ sức khỏe thì hãy tìm những công việc nhẹ nhàng, không kéo dài quá lâu, chỉ nên từ 3-4 tiếng. Nếu bạn không có giờ giấc tự do thì đừng nhận việc ca đêm vì bạn sẽ gặp rắc rối với chủ nhà trọ. Hãy ưu tiên cho những công việc gần chỗ ở, gần trường học... Khung thời gian hợp lý nhất để bạn làm thêm là từ 17 - 21 giờ. Nếu bạn có lịch học sáng hoặc chiều thì bạn nên chọn công việc làm thêm theo ca. Nếu

bạn học ca sáng thì làm thêm ca chiều và ngược lại, như thế bạn sẽ vẫn còn buổi tối để học bài, làm bài, rèn luyện thêm kỹ năng hoặc tham gia câu lạc bộ nào đó.

Có nhiều bạn, khi mới vừa làm thì luôn tự hứa rằng sẽ xem việc làm thêm là phụ, việc chính vẫn là học, nhưng đến khi dấn thân vào thì không dứt ra được, dù học kỳ vừa rồi học 7 môn thì rớt 3. Vì vậy, các bạn hãy lập kế hoạch chi tiết, cụ thể từng ngày: giờ nào dành cho việc học, giờ nào để làm thêm, lúc nào giải trí, nghỉ ngơi... và tuân thủ một cách chính xác. Có như thế, các bạn mới tránh được tình trạng sa đà vào việc phụ mà quên việc chính. Đã có rất nhiều trường hợp các bạn Sinh viên do chạy theo công việc làm thêm mà thi rớt quá nhiều môn, rồi đâm ra chán nản và cuối cùng là dở dang việc học.

Giải quyết rắc rối tại nơi làm việc

Luôn có những rắc rối mà chúng ta buộc phải đối mặt, mỗi ngày: đi làm trễ giờ, tranh luận với sếp, cãi nhau với khách hàng, bị nghi ngờ vì một lỗi lầm của người-không-phải-mình gây nên... Giải quyết như thế nào đây?

Trước hết, bạn phải thay đổi đồng hồ sinh học của cơ thể để tránh trường hợp "định ngủ thêm một tí, nhưng cuối cùng thành một tiếng" và cuống quýt lao đến chỗ làm để phải nhìn những ánh mắt khó chịu, không hài lòng từ cấp trên và mọi người. Và nếu như lỡ đã trễ giờ làm thì thay vì tìm ra một nguyên nhân nào đó nghe có vẻ lọt tai để lấp liếm, bạn hãy nhanh chóng gọi điện báo với cấp trên trực tiếp. Bạn hãy luôn thành thật trước sai phạm của mình, chịu khiển trách, chấp nhận bị phạt, thậm chí bị trừ lương và sau đó rút kinh nghiệm, không tái phạm. Đổi lại, chắc chắn bạn cũng không thích làm việc cùng những người thường xuyên đi trễ chứ? Thế thì bạn đừng biến mình thành mục tiêu để mọi người chỉ trích vì một vài lý do bạn cho là hợp lý.

Khả năng xảy ra tranh luận với sếp là có thật. Tuy nhiên, vấn đề đặt ra là tại sao bạn phải tranh luận: để bảo vệ quan điểm hay chỉ nhằm khẳng định cái tôi? Cách bạn mở đầu và kết thúc cuộc tranh luận sẽ khiến sếp bạn quyết định có để bạn tiếp tục công việc hay không. Sếp bạn, ông - bà chủ nơi bạn làm việc, sẽ rất thích nếu có một nhân viên dám nhìn thẳng vào sự thật, tự tin trình bày vấn đề, mạnh dạn phản biện... nhằm cải thiện môi trường làm việc. Tuy nhiên, bạn cần ý thức về giới hạn của mình để "khoanh vùng" các đề tài tranh luận. Đừng làm mất thời gian của mọi người chỉ vì muốn thể hiện kiến thức sách vở và sự hiểu biết uyên thâm của bạn. Chẳng ai hứng thú nghe bạn trình bày mấy chuyện đó đâu, mà không chừng bạn còn bị mất việc đấy.

Nhiều bạn Sinh viên đi làm thêm đã rơi vào tình huống cự cãi lớn tiếng với khách hàng. Đây là điều tối kỵ. Dù chỉ là nhân viên bán thời gian, bạn cũng phải học thuộc lòng câu "Khách hàng là thượng đế" và thực hiện đúng nguyên tắc giao tiếp của cửa hàng, công ty mỗi khi giao tiếp, trao đổi với khách hàng. Nếu gặp khách hàng cư xử quá đáng khiến bạn "chịu hết nổi" thì hãy báo cáo lên cấp trên, tránh tranh luận tay đôi với khách. Những lúc như thế, bạn hãy cố gắng ăn nói mềm mỏng, khéo léo. Còn trong trường hợp mọi chuyện vượt quá sức chịu đựng của bạn, khiến bạn không giữ được sự điềm tĩnh và khôn ngoan để giải quyết êm đẹp thì sao? Hãy thành thật với sếp, trình bày đúng bản chất sự việc, không vì quyền lợi của mình hay vì vị trí công việc đang làm mà đổ hết tội cho khách hàng. Lúc này, sự trung thực là đòi hỏi cao nhất.

Rồi một số bạn lại rơi vào thế "tình ngay, lý gian" vô cùng khó xử khi bị nghi ngờ lấy trộm hàng hóa của cửa hàng hay đồng nghiệp. Nếu chẳng may bạn rơi vào tình huống này thì cách xử lý khôn ngoan nhất là thể hiện sự thẳng thắn, trung thực và kiên quyết không buông xuôi một khi bạn thực sự không làm điều sai trái đó. Thái độ, cung cách làm việc của bạn sẽ chứng minh rằng bạn trong sạch. Vì thế, ngay từ lúc nhận việc làm thêm, bạn hãy thể hiện thái độ nghiêm túc và tinh thần cầu thị, luôn trung thực và có trách nhiệm, như vậy chủ cửa hàng và các đồng nghiệp sẽ hiểu bạn, tin tưởng và bảo vệ bạn.

Cùng lúc học hai trường

Nhiều bạn thi đậu cùng lúc hai trường Đại học hoặc hai ngành Đại học, và bạn phân vân không biết chọn trường nào, ngành nào, cuối cùng các bạn quyết định sẽ... học cùng lúc hai nơi. Hoặc có trường hợp khác, các bạn đang học ngành này nhưng thấy ngành kia cũng thú vị, và muốn học cả hai. Lại có bạn muốn học thêm một ngành khác để bổ trợ kiến thức cho công việc sau này, chẳng hạn ngữ văn và ngoại ngữ, báo chí và luật, công nghệ thông tin và kinh tế...

Những ước mơ, dự định của các bạn là hoàn toàn chính đáng và đem lại nhiều lợi ích cho tương lai của các bạn. Tuy nhiên, trước khi quyết định học song song hai ngành, hai khoa, hai trường, bạn hãy phân tích thật kỹ những rủi ro, khó khăn, vất vả mà bạn phải vượt qua trong quá trình đầu tư cho tương lai.

Điều kiện học tập

Nếu bạn "lén" học hai trường, hai ngành và không thông báo cho hai nơi học thì cũng chẳng sao, nhưng nếu muốn công khai việc học thì bạn hãy chú ý đến quy định của mỗi nơi, bao gồm trường bạn đang theo học và trường bạn muốn học, hoặc khoa bạn đang theo học và khoa bạn

muốn học. Có trường yêu cầu bạn sẽ phải có kết quả học tập sau một - hai học kỳ và phải đạt loại khá giỏi với điểm trung bình từ 8.0 trở lên... Ngoài ra, bạn phải nhận được sự đồng ý của phòng đào tạo trường thứ hai hoặc khoa thứ hai. Và để hóa giải điều này, bạn chỉ có cách duy nhất là nỗ lực bằng mọi cách để chứng minh rằng kết quả học tập của bạn đáp ứng được đòi hỏi của cả hai ngành đang theo học. Bạn nhớ tìm hiểu xem hồ sơ cần chuẩn bị những gì để sau này khỏi mất thời gian giải quyết những rắc rối không đáng có.

Quy định học tập

Mỗi trường, mỗi khoa đều có những quy định riêng về học tập, vì thế dù học ở đâu bạn cũng phải chú ý đến những quy định học chế, học vụ để tránh những lỗi sơ đẳng mắc phải do... không biết, chẳng hạn trường này là học theo hệ tín chỉ nhưng ở trường kia học theo hệ niên chế... Hơn nữa, việc nắm rõ quy định học tập, chương trình đào tạo của hai nơi học sẽ có ích cho bạn rất nhiều. Ví dụ, bạn có thể sẽ được miễn một số môn đại cương (ở Việt Nam, gần như trường Đại học nào cũng có chương trình đại cương với những môn cơ bản như Triết học Mác - Lênin, Chính trị học, Tư tưởng Hồ Chí Minh, Lịch sử Đảng...).

Phân bổ thời gian học tập

Học hai ngành cùng một lúc tức là bạn phải chấp nhận tăng gấp đôi thời gian cho việc học. Ngoài ra, bạn sẽ phải tính toán quỹ thời gian để có thể theo học cả hai bên mà không bị đuối vào giai đoạn sau. Rất nhiều Sinh viên khi bắt đầu học hai ngành thì hào hứng, phấn khởi, nhưng khi phải cùng lúc "rượt đuổi" cả hai thời khóa biểu với trung bình từ bảy - chín môn/nơi đồng nghĩa với việc phải học 14-18 môn/học kỳ thì các bạn đã không theo nổi. Thế là các bạn đành chấp nhận học lại một vài môn, thi lại một vài môn... cộng dồn số môn cần học lại, thi lại, cuối cùng bạn phải gánh trên vai hơn 20 môn cho một học kỳ. Kết quả là bạn không tốt nghiệp ngành nào cả.

Có ý kiến khuyên rằng nếu bạn muốn học song song hai ngành để tiết kiệm thời gian thì đừng vội học từ đầu mà hãy đợi đến năm thứ ba hoặc thứ tư của ngành thứ nhất rồi hãy học thêm ngành thứ hai. Như thế, bạn sẽ không phải khổ sở suốt bốn - năm năm mà chỉ vất vả trong một - hai năm thôi. Hoặc bạn hãy nghĩ đến giải pháp học chương trình văn bằng hai sau khi đã hoàn thành chương trình Đại học. Hiện nay, các chương trình học văn bằng hai chỉ kéo dài trong năm - sáu học kỳ và được tổ chức vào buổi tối nên bạn vẫn có thể vừa đi làm vừa đi học.

Tài chính

Học cùng lúc hai trường, bạn phải đóng cùng lúc hai phần học phí,

lại không thể đi làm thêm, do đó bạn cần có nguồn tài chính vững chắc và ổn định. Trong trường hợp có kết quả học tập không tốt, bạn phải đóng tiền để thi lại, học lại, tức là tốn thêm một khoản tiền nữa. Và dĩ nhiên khi đó bạn sẽ chẳng còn cơ hội nào để tranh học bổng với các Sinh viên khác đang "thảnh thơi" với một ngành học. Vì thế, nếu gia đình bạn không đủ tiềm lực kinh tế để hỗ trợ bạn theo đuổi kế hoạch "hai trong một" đó thì bạn đừng nghĩ đến viễn cảnh cùng lúc tốt nghiệp hai ngành học khác nhau. Tốt hơn cả là hãy chọn phương án học xong một ngành và trong khi đi làm thì tham gia học chương trình thứ hai. Lúc đó, bạn đã có thu nhập từ công việc và thời gian cũng dư dả hơn cho việc học.

Học lực và thể lực

Sau khi đã ổn thỏa hết các điều kiện về tài chính, được chấp nhận cho theo học hai ngành thì bạn hãy kiểm tra lại năng lực và sức khỏe bản thân. Nếu bạn không đủ khỏe mạnh thì thật khó để cùng lúc theo hai chương trình học khác nhau, với những khung giờ sát nhau ở hai địa điểm cách xa nhau. Nhiều trường có đến mười cơ sở nằm cách nhau rất xa, như Đại học Kinh tế TP.HCM, Đại học Hoa Sen... Nếu sức khỏe kém thì chắc chắn bạn không thể đảm bảo được lịch học dày đặc với cường độ di chuyển liên tục như vậy.

Tiếp theo là năng lực học tập của bạn. Không phải vô cớ mà các trường Đại học quy định bạn phải có điểm trung bình tích lũy từ một - hai học kỳ từ loại giỏi trở lên thì mới được học tiếp ngành thứ hai.

Tóm lại, việc theo học hai trường đòi hỏi bạn phải dốc toàn lực để có thể cùng lúc "đuổi theo hai con thỏ". Muốn vậy, bạn phải có kế hoạch phân chia thời gian, năng lượng và nguồn tài chính cho thật chi tiết, cụ thể, đồng thời tuân thủ nghiêm túc kế hoạch đó. Có như vậy bạn mới có cơ may đạt được mục tiêu ban đầu là tốt nghiệp hai ngành chỉ sau bốn - năm năm Đại học.

Hoạt động ngoại khóa



Ngoài những băn khoăn của các bạn Sinh viên về chương trình học, phương pháp học, thi cử... thì việc tham gia các hoạt động, phong trào là một vấn đề khiến không ít bạn Sinh viên băn khoăn, lo nghĩ. Liệu tham gia phong trào, hoạt động tình nguyện xã hội có làm mất thời gian học tập? Việc "ăn cơm nhà vác tù và hàng tổng" có phải chỉ hao tốn sức khỏe và không đem lại lợi ích gì cho bản

thân?

Vậy thì chúng tôi xin khẳng định với bạn rằng dù là học sinh bản địa hay du học sinh thì hoạt động ngoại khóa vẫn là một trong những "môn học" thú vị, thoải mái, thu hút nhiều người tham gia nhất!

Bạn hãy tưởng tượng trong suốt bốn - năm hoặc có thể là sáu năm học Đại học mà bạn chẳng tham gia bất cứ hoạt động nào, cũng chẳng chung tay cùng lớp, khoa, trường trong bất cứ phong trào gì thì đoạn đời Sinh viên của bạn liệu có trọn vẹn? Thậm chí nếu bạn có kết quả học tập rất tốt với điểm số rất cao, nhưng khi nhớ lại những năm tháng Sinh viên, bạn sẽ có chút kỷ niệm vui buồn nào cùng bạn bè trong những hoạt động phong trào để làm hành trang hay không? Chưa kể khi tham gia những hoạt động, phong trào bạn sẽ thấy rằng bạn nhận được nhiều hơn những điều bạn cho đi.



Sinh viên, trừ một số trường hợp đặc biệt, thì đa số là những người trẻ. Các bạn trẻ về tuổi tác, kinh nghiệm sống và cả cách tư duy, suy nghĩ. Chính vì thế, những người trẻ cần dấn thân vào những môi trường khác nhau để được trui rèn, tôi luyện để trưởng thành hơn, chín chắn hơn và phát triển trọn vẹn hơn. Các chương trình hoạt động từ thiện, các chiến dịch tình nguyện đến các vùng sâu, vùng xa để chăm sóc người già neo đơn, trẻ mồ côi, khuyết tật, những người có hoàn cảnh khó khăn... chắc chắn sẽ đem lại cho các bạn những trải nghiệm quý về một thời tuổi trẻ tình nguyện. Tham gia phong trào, bạn còn có cơ hội mở rộng phạm vi giao tiếp thông qua các hoạt động văn nghệ, thể thao...Bạn sẽ quen biết nhiều bạn bè hơn, vòng tròn bè bạn của bạn sẽ mở ra ngày một rộng lớn hơn.



Các hoạt động xã hội và phong trào thanh niên sẽ cung cấp cho bạn nhiều kỹ năng sống không có trong sách vở. Bạn sẽ được học cách tổ chức phong trào, cách tạo sự đoàn kết trong tập thể, cách tự tin phát biểu trước đám đông, cách phân bổ thời gian hợp lý... Bạn sẽ học được cách vươn lên khi soi mình vào những tấm gương vượt khó mà bạn được tiếp xúc khi tham gia hoạt động phong trào. Bạn sẽ học được cách xử lý nhanh các tình huống bất ngờ trong cuộc sống. Bạn sẽ học được cách đánh giá sự việc một cách khách quan và toàn diện... Và cuối cùng, chính những hoạt động bạn tham gia sẽ

khiến hồ sơ cá nhân của bạn trở nên bắt mắt hơn với nhà tuyển dụng và với các tổ chức xét duyệt học bổng. Đặc biệt các trường Đại học trên thế giới còn tỏ ra chút thiên vị khi dựa vào "lịch sử" tham gia phong trào, đóng góp xã hội... của Sinh viên. Họ tìm "tinh hoa" từ những phong trào như thế và đó là lý do vì sao những năm gần đây có rất nhiều Sinh viên nước ngoài xin tham gia vào chiến dịch Mùa hè xanh.



Lợi ích như thế đấy, nhưng rõ ràng là hoạt động ngoại khóa cũng sẽ khiến bạn cảm thấy đôi chút mệt mỏi, căng thẳng vì quỹ thời gian eo hẹp. Quả là sau một ngày học tập, làm thêm, học thêm mệt mỏi... thì việc tham gia phong trào tình nguyện có khi lại là nỗi ám ảnh với bạn. Bạn cảm thấy điều đó thật xa xỉ, thật quá sức. Vì thế, dù học trong nước hay đang du học, bạn cũng phải sắp xếp thời gian thật hợp lý cho các hoạt động phong trào bạn muốn tham gia, đừng để rơi vào trường hợp phải trả nợ môn vì tham gia phong trào tình nguyện. Ngoài các hoạt động ngoại khóa do trường và địa phương tổ chức còn có rất nhiều câu lạc bộ khác nhau, bạn hãy chọn một nơi phù hợp với năng khiếu và sở thích của mình, miễn là chúng không chiếm quá nhiều thời gian của bạn.

Và khi phải lựa chọn giữa việc học và các hoạt động phong trào, bạn hãy ưu tiên cho việc học, vì suy cho cùng thì bạn đến giảng đường là để học mà. Dẫu có nhiều cách học khác nhau, nhưng học tập các môn cơ bản với những kiến thức nền tảng vẫn là lựa chọn quan trọng nhất đối với Sinh viên chúng ta.

Tôi đã học như thế nào?

Câu chuyện của Đoàn Bảo Châu, Sinh viên năm cuối Khoa Báo chí và Truyền thông, trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn TP.HCM, Sinh viên 5 tốt Thành phố, từng viết bài quảng cáo cho các công ty truyền thông Mind Caster, Biz Eyes, Imas, tham gia vào chiến dịch truyền thông của các nhãn hàng: Samsung, Pepsi, Dumex, Yomost, HSBC... Hiện là cộng tác viên báo Tuổi Trẻ (ban Phóng sự Ký sự), cộng tác viên của Văn phòng giáo dục Hà Lan (Neso), nhận bằng khen của TW Đoàn về thành tích hoạt động Đoàn xuất sắc, Giải nhì Dự án tình nguyện xuất sắc Share2Grow tại Notre Dame University, Indiana, USA; Trưởng ban truyền thông dự án Kết nối và Hỗ trợ doanh nghiệp vừa và nhỏ (SME) được sự bảo trợ

của Đại sứ quán Hoa Kỳ; Điều phối viên các chương trình Học kỳ quân đội tại Trung tâm giáo dục thanh thiếu niên miền Nam (SYC) năm 2010; Cộng tác viên chương trình Tàu Thanh Niên Đông Nam Á 2010 (SSEAYP).

Ngay từ khi có ý định tìm một công việc làm thêm, tôi đã nghĩ ngay đến nghề báo. Bản thân tôi rất yêu nghề này nên tôi đã xin làm cộng tác viên viết bài cho những tờ báo dành cho bạn trẻ, rồi dần dần trở thành cộng tác viên thường xuyên, cộng tác viên đặc biệt được nhận lương.



Ngoài ra, tôi cũng tận dụng những mối quan hệ bạn bè, các anh chị khóa trước để cộng tác thêm ở một vài tờ báo khác nhau. Còn với các công ty truyền thông thì tôi thực hiện phương châm: nắm chắc và tận dụng từng cơ hội đến với mình. Sau khi có một bài báo nhỏ viết về tôi, một công ty truyền thông đã tìm cách liên lạc và mời tôi hợp tác. Lúc đầu tôi cũng ngơ ngơ ngác ngác, nhưng rồi tôi tự nhủ cứ chịu khó học hỏi, để ý và tuân thủ theo nguyên tắc làm việc của công ty, có thế mới tiến bộ được. Ngoài ra, hiện nay, các công ty luôn có đất dành cho các cộng tác viên tự do nên nếu như bạn thật sự muốn "dấn thân", thử sức thì đừng ngại bước tới và thể hiện mình.

Nhưng để chu toàn mọi thứ từ việc học và công việc làm thêm, công việc thiện nguyện thì tôi đã phải nỗ lực rất nhiều. Khi mở máy tính lên, tôi biết có rất nhiều thứ sẽ "quyến rũ" mình và điều mình cần làm lúc này là phải tập trung vào những gì đang cần thực hiện. Tôi lên danh sách những việc cần giải quyết trong ngày theo thứ tự ưu tiên, sau đó quyết tâm hoàn thành thật tốt từng việc một, rồi cuối cùng mới đến các công việc làm thêm, viết báo... Thậm chí, có khi tôi phải rút dây Internet để tập trung toàn bộ tâm trí cho một công việc nào đó không cần dùng đến Internet.

Làm việc một cách khoa học còn thể hiện qua việc sắp xếp lịch hẹn. Nhà ở tận Hóc Môn, xa trung tâm thành phố nên mỗi khi đi công việc tôi đều sắp xếp sao cho trong một lần di chuyển tôi có thể đến được vài nơi - để tiết kiệm thời gian, sức

lực lẫn tiền bạc. Nhưng quan trọng nhất là sắp xếp những cuộc hẹn vừa sức để dễ thở hơn và cũng đúng giờ hơn. Không chỉ thế, tôi còn phải chuẩn bị cả tâm thế sẵn sàng chiến đấu với nhiều thứ vì lúc nào cũng có thể xuất hiện nhiều việc đột xuất.



Vừa làm thêm, vừa học hành, vừa hoạt động phong trào, công việc cứ xoay như chong chóng khiến nhiều khi tôi đuối sức. Mặt khác, do làm nhiều việc ở nhiều chỗ khác nhau nên hầu như tôi không có cuối tuần hay ngày nghỉ. Tuy vậy, thỉnh thoảng vài tháng tôi vẫn tự dành cho mình những chuyến đi chơi xa. Bầu không khí khác, địa điểm khác, cảnh vật khác giúp tôi cảm thấy thoải mái hơn, hiểu biết nhiều hơn và quan trọng nhất là tôi thật sự "thoát" hẳn công việc. Có điều trước khi đi, tôi đều thu xếp sao cho tất cả công việc đều xong xuôi, đâu vào đấy, đồng thời thông báo rõ ràng với những tổ chức tôi cộng tác, để mọi người không nghĩ là tôi đang "bỏ trốn".

CHƯƠNG 13

BÍ QUYẾT 1%

Không có nghèo nào bằng không có tài, không có hèn nào bằng không có chí.

Uông Cách

Con người không thể tự nhiên mà có tính cách và kiến thức toàn diện, không thể tự nhiên mà giỏi giang, thành đạt. Chúng ta đều phải học, mỗi ngày, từng chút một. Những gì chưa biết dần dần sẽ biết, những gì chưa tốt dần dần sẽ tốt, đích xa sẽ hóa gần. Bí quyết 1% ở đây là bất kể mục tiêu của bạn to lớn và xa vời thế nào, nhưng chỉ cần mỗi ngày bạn tiến một bước nhỏ - 1% đoạn đường thôi - thì bạn đã có thêm 1% cơ hội thành công rồi đó.

Mỗi ngày, bạn thay đổi một chút thì chắc chắn nhiều lần "1%" đó sẽ tích góp lại và đến một ngày nào đó bạn thấy mình đã đi được một đoạn đường rất dài, con người mình tiến bộ hơn, mạnh mẽ hơn và thông tuệ hơn xưa.

Những thay đổi này có thể thuộc về kỹ năng hay thái độ. Để thể hiện quyết tâm thay đổi, bạn hãy viết những điều bạn muốn thực hiện vào các mảnh giấy, tấm bìa rồi dán ở những nơi bạn nhìn thấy mỗi ngày như tủ lạnh, gương soi, lối đi... như một cách nhắc nhở chúng ta về quyết tâm của mình. Và dĩ nhiên, sau đó bạn hãy cố hết sức để thực hiện 1% đó.

Mục tiêu cho thành công

Hãy thực tập giải pháp 1% thường xuyên, ít nhất là một ngày một lần (nhiều hơn thì quá tuyệt!), chắc chắn bạn sẽ nhìn thấy những kết quả ấn tượng. Khi càng tiếp cận nhiều với những hướng suy nghĩ tích cực, bạn càng nhanh đạt được những mục tiêu đặt ra. Bạn có thể sử dụng giải pháp này vào bất cứ thời điểm nào trong ngày, buổi sáng khi vừa thức dậy, những khoảng thời gian trống buổi trưa hay buổi tối trước khi đi ngủ.

Bạn hãy dành thời gian đọc lại mục tiêu của mình, kiểm tra xem mình đã làm được gì với thái độ lạc quan, kiên định và nhẫn nại. Sẽ không có phép màu nào để biến những nỗ lực ngắn ngủi của bạn ngày hôm qua thành hiện thực ngày hôm nay. Hãy kiên trì thực hiện 1% của mình, vượt qua khó khăn, vượt qua chướng ngại, từng bước một... mọi

việc không quá khó đâu bạn ạ. Hành động mỗi ngày sẽ hình thành trong bạn thói quen mới, lấn át những thói quen cũ và chẳng mấy chốc bạn sẽ có sự chuyển biến mạnh mẽ và tổng thể - trong kết quả học, trong tính cách và cả các hoạt động xã hội.

Bạn sẽ tự tin hơn và cảm nhận được nguồn năng lượng mới từ bên trong, giúp bạn khẳng định bản thân cũng như ý thức rõ hơn về cuộc sống của chính mình. Chắc bạn hiểu rằng cuộc đời mình sẽ "ứng nghiệm" với những gì mình thực hiện và hoàn toàn không phải là một cuộc chơi may rủi, được chăng hay chớ. Đừng phó mặc đời mình cho số phận vì cuộc sống của bạn nằm trong tay bạn. Hãy tự thiết kế một cuộc đời tốt đẹp, đừng vẩn vơ ao ước rằng may mắn sẽ rơi trúng tay bạn vào một ngày đẹp trời nào đó. Có thể chúng ta phải chấp nhận hy sinh rất nhiều điều thói quen dễ chịu để đổi lấy thành công như mong ước. Đây là một thử thách lớn, đòi hỏi chúng ta phải cố gắng thật nhiều. Nhưng bạn hãy tin rằng thành quả sẽ xứng đáng với công sức bạn bỏ ra. Cảm giác thành công sẽ xuất hiện khi bạn hiểu mình đang chọn con đường tuy chông gai nhưng là con đường đúng, con đường đưa bạn tới thành công.

Đọc đến đây, bạn hãy gấp sách lại rồi nhắm mắt nghĩ xem bạn đã có hứng thú áp dụng giải pháp 1% để thay đổi bản thân chưa. Bạn đã đặt cho mình một vài mục tiêu? Đã xuất hiện một vài ý tưởng? Thế thì chúc mừng bạn. Có thể bạn không ngờ rằng những mục tiêu, ý tưởng xuất hiện trong đầu bạn chính là bước khởi đầu cho thành công sau này. Đó chính là 1% đầu tiên. Đừng dừng lại ở con số 1% đó mà hãy tăng dần lên mỗi ngày.

Khi bạn đọc xong quyển sách này rồi, bạn đừng xếp vào tủ rồi quên bẵng đi, mà hãy giữ nó bên mình, bỏ vào túi xách hoặc ba lô để có thể đọc mỗi khi thấy mình cần củng cố niềm tin. Suy nghĩ tích cực và quyết tâm đạt được ước mơ sẽ giúp bạn hiện thực hóa những ước mơ tươi đẹp mà bạn đã từng ngỡ là hão huyền, viển vông.

Những cung đường hữu ích



Bạn hãy vận dụng sức mạnh nội tại để thay đổi bản thân bằng cách mỗi ngày tự nói với mình những thông điệp tích cực có tác dụng động viên tinh thần, đó là:

1. *Yêu thích việc học*

Thông điệp: Mình có thể học được cách yêu thích việc học tập. Mình có thể học được cách tạo sự hứng khởi khi bắt tay giải quyết bài tập. Mình thấy mỗi môn

học có sự thú vị riêng. Mình luôn nhiệt tình và thích học. Mình luôn đọc tài liệu trước khi đến lớp. Mình hiểu rõ tài liệu mình vừa đọc. Sau khi học xong một chương giáo trình, mình đều ôn lại. Cách ghi chú của mình ngày càng hợp lý và khoa học.

Hành động: Lên kế hoạch học tập từng ngày, từng tuần. Đọc tài liệu trước khi đến lớp. Nắm ý chính và tập ghi chép những nội dung học được một cách sáng tạo.

2. *Đọc sách hiệu quả*

Thông điệp: Mình yêu thích việc đọc sách và mình sẽ dành 1 giờ mỗi ngày cho việc đọc sách. Mình cố gắng đọc mỗi tuần một quyển sách có độ dày vừa phải. Mình hiểu rõ những gì mình đọc.

Hành động: Đặt câu hỏi khi đọc và suy nghĩ về vấn đề đó khi có thời gian nhàn rỗi. Đọc lướt nhanh trước để tìm ý chính. Đọc kỹ lại để nghiên cứu sâu hơn về nội dung. Luôn ghi chú trong khi đọc để không bỏ qua những chi tiết quan trọng, thú vị.

3. *Ghi chú sáng tạo*

Thông điệp: Mình thấy thích việc ghi chú lại, dễ thôi mà. Mình ghi chú nội dung tài liệu mình đọc, học một cách rõ ràng, sáng tạo để dễ nhớ khi đọc lại. Mình trang trí những ghi chú theo cách của mình với những hình ảnh dễ thương, màu sắc ngộ nghĩnh. Mình thay đổi kiểu viết ghi chú cho từng vấn đề khác nhau.

Hành động: Mình dùng những cây bút khác màu mực để ghi chú. Mình ghi chú trên những loại giấy khác nhau, có cả những trang giấy trơn khổ lớn. Mình dùng thêm nhiều hình ảnh, tranh vẽ, biểu tượng vui mắt khi ghi chú.

4. *Ghi nhớ mỗi ngày*

Thông điệp: Mình có thể ghi nhớ mọi thứ ngày một tốt hơn. Mình thích nhớ lại các thông tin, dữ kiện. Mình có thể nhớ lại mọi việc dễ dàng và đầy đủ. Mình có thể phục hồi thông tin mình cần ngay lập tức và vô cùng sống động.

Hành động: Sử dụng nhiều loại trí nhớ theo ngữ cảnh, không gian khác nhau. Tự mình xây dựng hệ thống các từ chính, từ viết tắt, câu nói vui để kích thích việc hồi tưởng. Nhớ lại thông tin theo cách thích hợp nhất với mình: âm thanh, hình ảnh, xúc giác...

5. *Mở rộng vốn từ*

Thông điệp: Vốn từ của mình mỗi ngày mỗi tăng. Mình thấy việc biết thêm từ mới là điều vô cùng thú vị. Khi mình đọc được những tài liệu

mới lạ, mình thấy thật hài lòng vì mình đang đón nhận lượng kiến thức mới bổ ích cho cuộc sống của mình. Mình thích giao tiếp với những người bạn có vốn từ phong phú, đa dạng - họ như quyển từ điển sống vậy. Trên bàn mình có hai quyển từ điển, một để học ngoại ngữ, một để cải thiện vốn từ tiếng Việt. Mỗi khi sử dụng thành công một vài từ mới, mình thấy vui và hạnh phúc. Mình yêu ngôn ngữ.

Hành động: Mỗi ngày mình học ít nhất một từ mới. Mình tra từ điển mỗi ngày. Mình tập viết mỗi ngày: viết nhật ký cũng là một cách tập viết.

6. *Làm bài thi hiệu quả*

Thông điệp: Mình thấy việc thi cử thật bình thường và sau khi học xong một môn nào đó, mình muốn thi ngay để kiểm tra năng lực bản thân. Mình đã chuẩn bị kỹ càng cho kỳ thi. Mình ôn lại các ghi chép trên lớp, nắm vững nội dung học, giáo trình, tài liệu và sách tham khảo. Mình thấy tự tin và thoải mái trong giờ thi. Mình đọc kỹ đề, lập kế hoạch trình bày bài thi phù hợp với thời gian thi. Mình ưu tiên giải quyết những câu hỏi dễ, sau đó giải quyết những vấn đề hóc búa. Mình trình bày bài thi rõ ràng, dễ hiểu, khoa học và sạch sẽ.

Hành động: Học và nghiên cứu bài vở mỗi ngày: trước khi đến lớp và khi về nhà. Đặt nhiều câu hỏi trong lớp. Chuẩn bị kỹ càng và tự tin làm bài thi.

7. *Tập trung cao độ*

Thông điệp: Mình có khả năng tập trung tốt. Mình không dễ bị các yếu tố bên ngoài ảnh hưởng. Mình cần tập trung để hoàn thành mục tiêu mình đề ra trong ngày hôm nay, tuần này, tháng này và năm nay.

Hành động: Loại bỏ tất cả các yếu tố khiến mình dễ phân tâm. Có những mục tiêu ngắn hạn và dài hạn. Ngồi học ở một địa điểm yên tĩnh, không khí trong lành, mát mẻ cùng ly nước lọc.

8. *Rèn luyện sức khỏe*

Thông điệp: Mình cần có sức khỏe tốt để có thể tận hưởng trọn vẹn những niềm vui trong cuộc sống. Mình trẻ, nhiệt huyết, cởi mở và tràn đầy sức sống. Mình luôn cảm thấy ngon miệng và mình chọn những món ăn có lợi cho sức khỏe. Mình thích tập thể dục, thích chơi những môn thể thao để có cơ thể rắn chắc. Mình luôn thấy sảng khoái, mạnh mẽ.

Hành động: Mình ăn đủ chất đạm, ăn nhiều trái cây tươi, rau xanh, uống nhiều nước lọc và uống thêm sữa, hạn chế chất ngọt. Mình tập thể

dục ít nhất 3 lần/tuần, tốt hơn nữa là mình tập thể dục đều đặn mỗi ngày.

9. *Tìm thấy niềm vui ở việc học*

Thông điệp: Mình yêu mến lớp mình và mỗi khi giờ học kết thúc mình lại trông đợi đến ngày hôm sau. Mình đi học đều đặn, đúng giờ và mình thích hỏi thầy cô những điều mình còn thắc mắc. Mình thấy việc học tuy khó khăn nhưng vô cùng thú vị. Mỗi môn học đều mang lại cho mình những ý nghĩa nhất định, dù có những môn không dễ hiểu cho lắm. Mình có những người bạn thật dễ thương, học giỏi và luôn cầu tiến. Mình sẽ không ngừng học hỏi và mình xác định đầu tư cho việc học hôm nay là đầu tư cho chính mình ở tương lai.

Hành động: Chắc chắn mình sẽ đi học đều, không bỏ tiết, mình không muốn kiến thức của mình bị "thủng lỗ chỗ". Đi học là niềm vui mỗi ngày của mình. Mình muốn kể cho những người mình yêu mến rằng hôm nay mình "nhận" được gì từ thầy cô.

10. *Suy nghĩ tích cực*

Thông điệp: Mình luôn suy nghĩ lạc quan, tích cực. Mình hiểu mình cần trân quý và biết ơn cuộc sống này vì đã dành cho mình những điều tốt đẹp: một gia đình hạnh phúc dẫu thỉnh thoảng cũng làm mình không vui, một sức khỏe tốt với một cơ thể lành lặn, những người bạn luôn dành cho mình những tình cảm ngọt ngào, ấm áp, và những cơ hội để thành công. Mình hiểu giá trị của những nụ cười. Mình muốn được mỉm cười và khiến những người xung quanh mình vui vẻ, hạnh phúc. Khi có thể, mình sẽ làm những việc nho nhỏ để giúp đỡ mọi người, tạo niềm vui cho họ và cho chính mình. Mình làm những điều tốt đẹp cho tất cả những ai mình gặp gỡ và cố gắng hiểu họ, dành cho họ sự chân thành và những điều đáng yêu mình có.

Hành động: Dù cho mọi chuyện diễn biến theo chiều hướng xấu thì mình cũng sẽ đón nhận bằng nụ cười nhẹ nhàng, dẫu sao mình cũng đã cố gắng hết sức. Dù điều gì tồi tệ xảy đến, mình cũng nghĩ rằng "trong rủi ro luôn tiềm ẩn nhiều cơ hội". Mình luôn nghĩ về những mặt tốt đẹp của những người khiến mình khó chịu.

11. *Luôn tự tin*

Thông điệp: Mình không phải là số một, nhưng mình là duy nhất. Có thể, với thế giới này mình không là gì cả, nhưng với một số người thì mình là cả thế giới. Mình không xinh đẹp nhưng dễ nhìn, mình có nụ cười thân thiện, đáng yêu. Mình chăm chỉ, luôn cố gắng và sống chân thành. Mình được mọi người yêu thương với tất cả niềm tin yêu. Mình

có khả năng tiềm ẩn và mỗi ngày mình đang khai phá nó bằng học vấn và công việc. Có người không thích mình thật, có thể là do họ chưa hiểu mình thôi. Mình sẽ có tương lai xán lạn. Mình có thể điều khiển cuộc đời mình. Và quan trọng nhất là mình tự do.

Hành động: Mỗi ngày tạo cho mình một niềm vui. Chọn những thử thách khác nhau để thúc đẩy sự nỗ lực của bản thân. Kiểm tra xem mình đã thay đổi như thế nào, việc học của mình có tiến bộ không. Tự thưởng cho mình nếu hoàn thành mục tiêu trong khoảng thời gian đề ra.

12. *Sức mạnh tổng thể*

Thông điệp: Mình có sức mạnh tuyệt vời và mình đang từng bước khám phá sức mạnh đó. Mình sống, học tập, làm việc và tận hưởng cuộc sống này bằng sự cố gắng, nỗ lực và quyết tâm. Nếu mình chưa làm được điều gì đó thì chỉ là thành công bị trì hoãn, chứ không phải mình không đủ khả năng. Mình đang sống trọn vẹn từng ngày và thấy mỗi ngày thêm yêu thương cuộc sống. Mình thích đến lớp, đọc sách, làm bài tập. Mình khao khát đón nhận tri thức. Mình thích ăn món này, món kia và mình biết trái cây, rau tươi tốt cho mình, mình sẽ ăn. Mình chọn một môn thể thao phù hợp và mỗi ngày mình đều tập luyện. Mình có tinh thần sảng khoái, cơ thể khỏe mạnh. Mình là một Sinh viên năng động và mình cần cố gắng xứng đáng với danh xưng "mình là Sinh viên", "mình là trí thức". Mỗi ngày mình đọc sách, tập luyện để cải thiện các kỹ năng sẵn có và tạo dựng các kỹ năng mới cần thiết. Mình biết mình đang đi đúng hướng và dĩ nhiên vào một ngày không xa, mình sẽ trở thành mẫu người mà mình mong muốn.

Hành động: Áp dụng lý thuyết 1% của quyển sách này. Chú ý đến thành quả đạt được mỗi ngày và trân trọng tất cả những điều đã đến trong cuộc sống của mình.



THAY LỜI TẠM BIỆT

Sẽ không có gì xảy ra, trừ phi bạn có một ước mơ.

Carl Sandburg

Khi bạn đọc đến đây nghĩa là bạn đã thay đổi một chút rồi đó, ít nhất là trong việc đọc sách. Bạn chọn quyển sách này nghĩa là trong bạn đang ấp ủ ước mong sẽ tìm được cách chiến thắng bản thân trong môi trường học Đại học - để vươn tới những thành công rực rỡ trong cuộc sống và sự nghiệp sau này.

Nhưng, bạn biết không, việc bạn mua quyển sách này rồi đọc và suy ngẫm, dẫu đã là sự tiến bộ, song điều đó chưa đủ để khiến bạn thay đổi và thành công. Bí quyết thành công phải xuất phát từ ý chí và quyết tâm của chính bạn đấy. Chắc hẳn bạn đang có đôi chút hoang mang về bản thân. Bạn sợ rằng thực hiện theo những lời khuyên rồi mà mọi chuyện vẫn không thay đổi thì sao... Như vậy, việc khiến bạn không thể thành công lại là do bạn cứ sợ hãi thất bại mà không tự tin bắt tay thực hiện những điều bạn đọc được, do bạn không mạnh dạn áp dụng lý thuyết vào thực tế cuộc sống. Cái gì đã níu kéo bạn? Lý do nào khiến bạn không thể bắt đầu? Bây giờ bạn là Sinh viên năm thứ ba, năm thứ tư thì liệu việc thay đổi bản thân có là quá muộn? Không muộn đâu bạn ạ. Hãy thực hiện ngay điều bạn nghĩ, mong muốn hay ao ước, và thành công sẽ đến với bạn. Có thể ban đầu bạn chưa đạt được những kỳ tích lớn lao, nhưng rồi những điều lớn lao hẳn sẽ thành hiện thực, miễn là bạn kiên định với hướng đi của mình. Lúc đó, bạn sẽ tự cười mình sao ngốc nghếch khi cứ tự ngăn mình bằng tấm rào chắn "tôi không thể", "tôi sợ".

Ai cũng có ước mơ. Quan trọng là bạn có ý chí, nghị lực và sự kiên định để hoàn thành ước mơ của mình hay không. Khi bạn đọc trọn vẹn quyển sách này thì bạn đã có trong tay chìa khóa để chiến thắng chính mình, để thành công... Việc của bạn bây giờ là tra chìa khóa vào ổ và xoay.

Hãy biết áp dụng kiến thức đọc được từ quyển sách này và vận dụng những điều phù hợp với bản thân, bạn sẽ đạt được ước mơ của mình. Làm sao chúng tôi khẳng định được điều đó? Vì chính chúng tôi cũng đã thành công khi tìm ra chiếc chìa khóa mà bạn đang cầm trên tay.

Giờ thì bạn còn chờ gì nữa, bắt tay vào hành động thôi!

Hẹn bạn trên đỉnh thành công!

LỜI CẢM ƠN

Chúng tôi xin gửi lời cám ơn chân thành đến những người mà nếu thiếu họ, cuốn sách này không thể ra đời.

Cám ơn anh Nguyễn Văn Phước, Giám đốc First News - Trí Việt, người đã đặt những viên gạch đầu tiên và đồng hành cùng dự án này từ những ngày đầu tiên, tháng 6 năm 2011.

Cám ơn Tiến sĩ Nguyễn Đức Nghĩa, người đã dành thời gian quý báu để viết lời giới thiệu tình cảm và súc tích cho cuốn sách.

Cám ơn Tiến sĩ Huỳnh Văn Thông, người đã có những góp ý giá trị để góp phần hình thành nội dung sách từ những ngày đầu tiên, và sau đó viết chương 1 “Hành trình Đại học”.

Cám ơn Thạc sĩ Huỳnh Thị Minh Châu, người đã viết chương 2 “Động cơ học tập” và dành thời gian để tỉ mỉ vẽ bản đồ tư duy cho toàn nội dung sách để làm ví dụ minh họa, nhằm giúp các bạn Sinh viên, độc giả có cái nhìn tổng thể về quyển sách.

Cám ơn Tiến sĩ Nguyễn Thị Phương Trang, người đã thực hiện chương 6 “Sức mạnh của ngôn từ” và một phần ở chương 8 liên quan đến việc viết luận văn tốt nghiệp.

Cám ơn Thạc sĩ Phan Văn Tú, người đã vận dụng những kiến thức giảng dạy thực tế để viết nên chương 11 “Internet và Kỹ năng khai thác thông tin trên mạng”.

Cám ơn Tiến sĩ Lưu Trọng Tuấn, người đã có những tư vấn từ những ngày đầu tiên và cũng trực tiếp viết những trang sách chia sẻ về vấn đề Đạo văn.

Cám ơn Thạc sĩ Nguyễn Thị Ngọc Huyền đã chia sẻ kinh nghiệm của mình qua phần phương pháp học Anh văn; cám ơn Bác sĩ Trương Thế Dũng, các bạn Nguyễn Phương Duy, Nguyễn Hoàng Trung, Đoàn Bảo Châu, Dương Huyền Phương, Nguyễn Vĩnh Khương đã dành thời gian để chia sẻ những trải nghiệm cùng những kinh nghiệm đã tích lũy được trong thời gian học ở giảng đường Đại học giúp tác giả có được những trang viết về các cách học cho các ngành học khác nhau.

Cám ơn Nhiếp ảnh gia Vũ Hải Sơn, các phóng viên Mai Vinh, Quang Quý, Thuận Thắng, Liều A Lộc, các bạn Sinh viên Trần Quang Định, Nguyễn Minh Tùng, Trần Quang Huy, các anh chị bạn bè đang là du học sinh tại các nước đã cung cấp thông tin, hỗ trợ về mặt hình ảnh cho toàn bộ cuốn sách.

Sẽ là thiếu sót nếu không gửi lời cám ơn đến ban biên tập của First News - Trí Việt, những người đã sát cánh cùng chúng tôi trong suốt thời gian thực hiện dự án này.

Cám ơn gia đình, bạn bè, những người đã đồng hành với chúng tôi để giúp chúng tôi hoàn thành cuốn sách.

Cuối cùng, chúng tôi xin gửi đến tất cả những người thầy, người cô, người bạn đã luôn bên cạnh chúng tôi để cuốn sách *"Bí quyết thành công Sinh viên"* được đến tận tay bạn đọc, để giúp bạn đọc chinh phục được kho kiến thức từ môi trường học vấn mang tên Đại học. Và thật là thiếu sót nếu như chúng tôi không gửi đến bạn - người đang cầm quyển sách này trên tay - lời cám ơn và lời yêu thương.



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Student success secrets. Eric Jensen. Barron's Educational Series; 5th edition (May 1, 2003)

2. Paul Hayden (2005). The learner's pocketbook. Management Pocketbooks Ltd.

3. Tom Burns and Sandra Sinfield (2008). Essential study skills, SAGE Publication Ltd.

4. Trương Thị Lan Anh (2004). Phương pháp học tập Đại học, http://tuoitre.vn/Giao-duc/41054/ Phuong-phap-hoc-tap-dai-hoc.html

5. www.tuoitre.vn/Nhip-song-tre/, ngày 29/3/2007

6. Alfrey, Penelope (February 2000). "Petrarch's Apes: Originality, Plagiarism and Copyright Principles within Visual Culture". MIT Communications Forum.

7. Eco, Umberto (1990). *Interpreting Serials in The limits of interpretation*, pp. 83–100, excerpt.

8. Klein, Alexander (June 8, 2007). "Opinion: Why Do They Do It?". The New York Sun. http://www.nysun.com/article/56158. Retrieved 2007-12-11.

9. Lynch, Jack (2002). *The Perfectly Acceptable Practice of Literary Theft: Plagiarism, Copyright, and the Eighteenth Century, in Colonial Williamsburg: The Journal of the Colonial Williamsburg Foundation 24*, No. 4 (Winter 2002-3), pp. 51-54.

10. Macdonald, R. & Carroll, J. (2006). Pla-giarism-a complex issue requiring a holistic in-stitutional approach. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 31(2), pp. 233-245.

11. Sampson, Zinie Chen (August 11, 2008). "Students expelled from U.Va. shipboard program for plagiarism". HamptonRoads.com. http:// hamptonroads.com/2008/08/university-virginia-students-accused-plagiarism-expelled-program. Retrieved on December 13, 2011.

12. Valpy, Francis Edward Jackson (2005). *Etymo-logical Dictionary of the Latin Language*, p.345, entry for plagium, quotation: "the crime of kidnapping).

13. Eric Jensen, Student Success Secrets, Barron's Educational

Series; 5th edition (May 1, 2003)

14. http://thptdongkinh.edu.vn/new-/chuyen -san-hoc-tro/135/Lam-gi-de-giam-ap-luc-tam-ly-ve-thi-cu.vhtm

15. Susan Morem; 101 Tips For Graduates; Re-vised Edition; 2010

16. http://nguyen-huynh.dong.over-blog.com/ article-15608041.html

17. http://www.englishtime.us/forum/de-fault.aspx?g=posts&t=4148

18. http://phapviet.edu.vn/index.php?news=256

19. http://equest.edu.vn/home/ngon-ngu-va-van-hoa/du-hoc-sinh-va-nhung-cu-soc-van-hoa-p1.html

Tựa tiếng Anh là Good luck, tác giả Alex Rovira và Fernando Trías de Bes, do First News biên dịch.
Tựa tiếng Anh là Man’s Search for Meaning, do First News biên dịch.